

فلاحی سوسائٹی

روحانی ڈائجسٹ

مجموعہ علمی و ادبی

کراچی

مرتبہ سے پیشہ زندگی کی روشنیوں اتنی تیز ہو جاتی ہیں کہ
ان کے لئے غیب کے احکام سر ہرے ہو جاتے ہیں۔
دعا کا نام

پیشہ کی روشنیوں کے احکام
ان کے لئے غیب کے احکام

www.paksociety.com

اسلام، تصوف، پیراسائیکالوجی

اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ بندے کون ہیں؟

- نور الہیں، نور نبوت، خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 10
جب قوموں میں تفرقہ و رات ہے تو قوم کا شیر الہ بکھر جاتا ہے۔
صدائے جرس، خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 12
جن قوموں نے جدوجہد نہیں کی وہ علمی ثراؤں سے محروم ہو گئیں۔
خطبات عظیمی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 64
رنگوں سے انسانی مزاج اور فطرت کی نشاندہی ہوتی ہے۔
روحانی سیال و جواب، خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 139

آئیے مراقبہ کرتے ہیں!

- ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی۔ 47
سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات۔
61

کالی یونی دیواریں....

ممتاز مفتی کا مستقبل کی حسرتوں میں ڈوبا
ہوا افسانہ۔ ممتاز مفتی۔ 103

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

زندگی بے رنگ نہیں۔

ہماری تھوڑی سی توجہ سے زندگی گل رنگ
ہاں سکتی ہے۔۔۔ سعیدہ ناز۔ 87

امتحان اور اس کی تیاری....

امتحانات سے گھبرائیے اور
بھائی کے نہیں ہیں بلکہ ان کو
اپنی صلاحیتوں اور قابلیتوں
کو نکھارنے اور ظاہر کرنے کا

ذریعہ سمجھیے ہیں۔۔۔۔۔ 133

کتابوں کے بغیر....

آپ کو ان معاشرہ میں امن، سکون اور
روحانی مسرت ملے گی جہاں کتابیں پڑھی جاتی ہیں۔

مہمان کالم۔۔۔ جاوید چوہدری۔ 83
چلتے ہو تو چین کو چلیے۔۔۔

جستہ جستہ۔۔۔ ابن انشاء۔ 221

امر تر کا ایک درویش....

اردو ادب سے
منتخب شاہکار افسانہ

اے۔ حمید

مطالعہ کی میز پر۔۔ 51

کشف المحجوب

حضرت میاں میر۔۔۔ 55

حضرت میاں میرؒ نے الہی
جماعت تیار کی
جس سے رشد و
ہدایت کے چشمے
پھوٹے۔۔۔

خواتین، نوجوان، بچے

باہمی محبت اور رواداری....

گمریلو جنگڑوں کا آسان حل شمیم عمران۔ 93

انوکھا لاڈلہ۔

کہیں آپ خود تو اپنے بچے کو ضدی نہیں بنا رہے؟

ثناء غوری۔ 99

کپڑوں کی دھلائی میں احتیاط سے کام لیجیے۔۔

آپ کی ذرا سی توجہ سے آپ کے ملبوسات دیر پارہ نہ کٹتے ہیں۔

91

سرد موسم میں جلد کی حفاظت اور میک اپ...

کچھ آزمودہ اور کارآمد ٹپس۔

صائمہ شمیم۔ 149

سرد موسم اور نوزائیدہ بچے..

ٹھنڈ کے منفی اثرات سے ان کو کیسے

محفوظ رکھا جائے؟



ثمرین۔ 147

صحت مند زندگی

جسمانی توانائی آپ کے لیے کتنی ضروری ہے....

آپ اپنی توانائی فضولیات پر ہرگز خرچ نہ کریں۔

123

سرد ہواؤں نے ڈیرا ڈالا....

سرمایہ حفاظت کے لیے چند آسان تدابیر....

شاہدہ ریحانہ۔ 145

صحت ہے تو سب کچھ ہے....

انعم عمران۔ 153

متوازن جسم اور خوراک.... فہد سعید۔ 159

سرد موسم کی سات خاص اور صحت بخش غذائیں

ایم شمیم۔ 175

انشاس۔۔۔۔۔ علی اسامہ۔ 165

دستر خوان کی رونق سلاو۔۔۔۔۔ 167

ساگ۔۔۔۔۔ مریم عدیل۔ 169

انجیر۔۔۔۔۔ غذائیت بخش پھل۔ 173

دار چینی۔۔۔۔۔ ہلکیس متین۔ 177

یہ ہے پاکستان

لوہاری دروازہ

205

محل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

جاپان کا آبی جنگل

75

آبِ بیتال

پدر محوی قند



123

مستقل عنوانات

224- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد نبیل عباسی

237- انعامی مقابلوں کے نتائج....

239- محفل مراقبہ....

249- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عطی

♦♦♦

203- ربیع صدی پہلے....

217- عالم امروز.... احسن عظیم خاں

218- میری پسندیدہ کتاب....

217- تقدیر سخن.... مرجہ ہمار غنی

227- معلومات عالم....

مستقل عنوانات

140- ربی پر یکٹس....

181- دسترخوان.... فک ناز

185- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل السعید

189- سوہیہ بھی آدمی....

195- قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... ادارہ

16- حق الیقین.... ڈاکٹر وقار یوسف عطی

67- شرح لوج و قلم.... خواجہ شمس الدین عطی

71- کیفیات مراقبہ....

137- سائنس کا تر Q&A.... ڈاکٹر جمیل احمد مدنی

139- ہر کامب کے لیے....

(اے اللہ) ہمیں سچی اور سیدھی راہ دکھا۔ اُن لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام کیا۔ ان کا نہیں جن پر غضب کیا گیا اور نہ گمراہوں کا۔ (سورہ قاتحہ: 7 تا 6)

اور جو لوگ خدا اور اس کے رسول کی اطاعت کرتے ہیں وہ ان لوگوں کے ساتھ ہوں گے جن پر خدا نے بڑا فضل کیا یعنی انبیاء اور صدیق اور شہدا اور نیک لوگ اور ان لوگوں کی رفاقت بہت خوب ہے۔ (سورہ نساء: 69) آسودگی اور تنگی میں (اپنا مال خدا کی راہ میں) خرچ کرنے والوں اور غصہ پی جانے والوں اور لوگوں کو معاف کر دینے والوں کو اللہ تعالیٰ اپنا محبوب بنا لیتا ہے۔ (سورہ آل عمران: 134)

اور خدا کی راہ میں (مال) خرچ کرو اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو اور تنگی کرو بیشک خدا تنگی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے (سورہ بقرہ: 195) خدا توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ (سورہ بقرہ: 222)

جو کوئی پورا کرے اپنا وعدہ اور وہ پرہیز گار ہے تو اللہ کو محبت ہے پرہیز گاروں سے۔ (سورہ آل عمران: 76)

خدا استقلال رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے (آل عمران: 146)

بیشک خدا بھروسہ رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ (سورہ آل عمران: 159) اگر فیصلہ کرنا ہو تو انصاف کا فیصلہ کرنا۔

خدا انصاف کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ (سورہ مائدہ: 42)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

جب اللہ کسی بندے کو پسند کرتا ہے تو اس پر خوب آزمائشیں ڈالتا ہے۔ (مسند رک حاکم، مسند فردوس)

جب اللہ کسی بندے کے لیے خیر کا ارادہ کرتا ہے تو اسے دین کی سمجھ عطا کر دیتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

جب کسی بندے کے لیے خدا خیر کا ارادہ کرتا ہے تو لوگوں کی حاجتیں اس کی طرف کر دیتا ہے۔ (نسائی)

جب اللہ کسی بندے کے لیے خیر کا ارادہ کرتا ہے تو اسے پڑوسیوں میں محبوب بنا دیتا ہے۔ (ابو الیعلیٰ)

جب اللہ کسی گھرانے سے محبت کرتا ہے تو اُن میں نرمی داخل کر دیتا ہے۔ (بیہقی)

جب اللہ کسی آدمی کو اپنا محبوب بنا لیتا ہے تو جبریلؑ سے فرماتا ہے: اے جبریل بلاشبہ میں فلاں شخص سے محبت کرتا ہوں تو بھی اس سے محبت کر۔ پس جبریلؑ بھی اس سے محبت کرتے ہیں۔ پھر حضرت جبریلؑ آسمان والوں سے کہتے ہیں کہ: بے شک اللہ تعالیٰ نے فلاں کو اپنا محبوب بنا لیا ہے۔ تم بھی اس سے محبت کرو، پس آسمان والے اس سے محبت کرتے ہیں پھر زمین میں اس کے لیے مقبولیت رکھ دی جاتی ہے پس زمین والے بھی اس سے محبت کرتے ہیں اور اسی طرح ناراضگی میں ہوتا ہے۔ (بخاری)

جب اللہ کسی بندے کو اپنا محبوب بنا لیتا ہے تو گناہ اسے کوئی نقصان نہیں پہنچاتا، پھر آپ نے یہ آیت تلاوت فرمائی کہ ”بے شک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں کو محبوب رکھتا ہے۔“

(مسند فردوس، اتحاف، احیاء العلوم)

جب اللہ کسی بندے کو اپنا محبوب بنا لیتا ہے تو گناہ اسے کوئی نقصان نہیں پہنچاتا، پھر آپ نے یہ آیت تلاوت فرمائی کہ ”بے شک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں کو محبوب رکھتا ہے۔“

(مسند فردوس، اتحاف، احیاء العلوم)

(مسند فردوس، اتحاف، احیاء العلوم)

تورانی



صحابیہ جہنمی



میں گھر گھر دستک دوں گا....

اے لوگو!

ہم ایک ہیں۔

ہم ایک امت ہیں۔

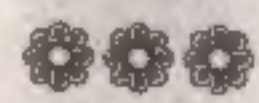
ہم ایک قوم ہیں۔

ہم ایک برادری ہیں۔

ہم ایک کنبہ ہیں اور ہم ایک خاندان ہیں۔

ہمارا وطن خدا کی دین ہے، اللہ رب الرحیم کا انعام ہے۔

انتشار نفرتوں، گروہوں سے آزاد ہو کر ایک مضبوط پلیٹ فارم پر جمع ہو کر رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر ہم ثابت کریں گے کہ ہم سب ایک ہیں۔ ہمارا دین اسلام ہے۔ ہمارا راستہ شریعت کا راستہ ہے۔ جب قوموں میں تفرقہ در آتا ہے تو قوم کا شیرازہ بکھر جاتا ہے۔



وحدت آبشار ہے امت دریا ہے۔ قوم بڑی بڑی نہریں ہیں برادری ندی ہے، کنبہ واٹر کورس ہے اور خاندان وہ تالیاں یا وہ شریانیں ہیں جن سے پانی گزر کر ہماری زمین کو لہلہاتے کھیتوں میں تبدیل کر دیتا

ہے۔ خود غرضی قانون شکنی بغاوت ہے خلوص اور ایثار سعادت ہے۔

میں اعلان کرتا پھروں گا۔ کوئی سنے یا نہ سنے، میں پکارتا رہوں گا۔ انفرادیت ہلاکت ہے... انفرادیت عذاب ہے... اس عذاب سے نجات دلانے کے لیے وحدت نے ایک پیغمبر بھیجا جس نے یہ تعلیم دی کہ... ان قوموں کو انفرادیت اور ذاتی غرض کا عفریت ڈس لیتا ہے وہ زمین پر ادبار بن جاتی ہیں... ادبار کی علامت بن جاتی ہیں۔

زمین اس غلاصت کو برداشت تو نہیں کرتی ہے لیکن اپنے اندر سمیٹ لیتی ہے اس لیے کہ زمین ہماری ماں ہے، ہمارا وطن ہماری زمین ہے۔ ہم زمین کی کوکھ سے پیدا ہوئے ہیں اور زمین ہمیں خوش دیکھنا چاہتی ہے۔ ہمارا وطن ہماری زمین ہے اور وہ ہم سے پریشان نہیں ہوتی، وہ ہماری جنت ہے اور جنت میں سکون ہے۔

ہمارے نبی کریم ﷺ کی تعلیمات یہ ہیں کہ ہم اجتماعیت سے آشنا ہو جائیں ہم اجتماعی حیثیت حاصل کر کے ہلاکت و بربادی سے محفوظ رہیں۔ نبی کریم ﷺ نے ہمیں بتایا کہ مسلمان کی ساری زندگی اجتماعی زندگی ہے۔

کوئی بھی بچہ زمین پر آتا ہے اس کی حیثیت ایک نہیں، تین ہوتی ہے، ایک ماں ایک باپ اور ایک وہ خود بچہ۔

معاشرے میں مقام حاصل کرنے اور باعزت زندگی گزارنے کے لیے جب ایک دوسرے کے ساتھ رہنے کا معاہدہ ”کلاخ“ کیا جاتا ہے تو یہ فیصلہ بھی اجتماعی ہوتا ہے۔ ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ ولیمہ کی حیثیت اجتماعی نہیں ہے۔

3۔ رمضان المبارک کے روزے اس طرح رکھنا کہ ایک آواز پر ہزاروں لاکھوں لوگ اپنے اپنے جائز کھانا پینا حرام کر لیتے ہیں اور دوسری آواز پر سب اجتماعی طور پر کھانے پینے میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

4۔ عید کی نماز میں لاکھوں فرزند ان توحید ایک جگہ جمع ہو کر اس بات کا اعلان کرتے ہیں:

ہم ایک اللہ کی مخلوق اور ایک نبی کی امت ہیں۔

5۔ بقرہ عید میں

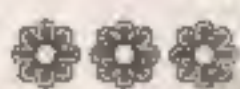
اللہ اکبر اللہ اکبر لا الہ الا اللہ و اللہ اکبر اللہ اکبر واللہ الحمد پڑھتے ہوئے عید
میں جمع ہو کر یہ شہادت دیتے ہیں کہ ہماری حیثیت من حیث القوم انفرادی نہیں ہے۔ ہم ایک ہیں پوری
امت مسلمہ ایک ہے۔

6۔ حج کے ارکان پورے کر کے مسلمان قوم ہر سال یہ اعلان کرتی ہے کہ دین حنیف کے ماننے والے
ایک ہیں۔ ان میں کوئی تعصب نہیں، ان میں کوئی تفرقہ نہیں، ان میں کوئی کالا نہیں، کوئی گورا نہیں
کوئی عجمی نہیں اور کوئی عربی نہیں۔

اے لوگو سنو!

اگر مسلمانوں نے انفرادی حیثیت کو ختم نہیں کیا تو پوری قوم، پوری امت ایک مردہ جسم یا لاش
طرح ہوگی۔ جس کے چاروں طرف گدھ، کوءے، چیلپیں اس انتظار میں ہوں کہ اسکو اپنا لقمہ بنا کر کھا
لیں۔ نوج نوج کر گوشت کھا جائیں۔

جس طرح میرے اندر کے ”میں“ نے آگاہی بخشی ہے اسی طرح قوم کے اندر ایک اور قوم ہے
ایک اور شخص ہے، ہم سب کی روح ایک ہے جو پکار رہی ہے جو بتا رہی ہے.... کہ اگر قوم نے انفرادی
کے عذاب سے نجات حاصل کر کے اجتماعیت کو گلے نہیں لگایا تو ٹکڑوں میں بٹی ہوئی، باہمی اختلاف
میں الجھی ہوئی قوم صفحہ ہستی سے مٹ جائے گی اور زمین پر اس کا کوئی نام لیا نہیں ہوگا۔



آئیے!

مضبوط ارادے کے ساتھ عہد کریں کہ:

اپنے اندر نفرتوں کے جہنم کو بجھائیں گے۔ تاکہ ہم تفرقوں سے آزاد ہو جائیں.... اور ”اللہ کی راہ
کو متحد ہو کر مضبوطی کے ساتھ تھام لیں“ مسلمان قوم کے لیے یہی میرا پیغام ہے۔ میں کہوں گا میرا
پیغام ہے۔ روح میری حیات ہے۔ زمین میری ماں ہے۔

اے ماما دھرتی، ہم تیرے بچے بہت نالائق ہیں لیکن تو کبھی ہم سے رشتہ نہ توڑنا۔





اس دنیا میں ہر انسان اپنے لیے کامیابی چاہتا ہے۔ طالب علم سسٹر یا سالانہ امتحانات میں، تاجر اپنے کاروبار میں کامیابیاں چاہتے ہیں۔ ملازم پیشہ افراد پروفیشن میں اپنی ترقی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ادیب، شاعر، فنکار، اساتذہ سماجی خدمتگار، سیاسی کارکن۔ کسی کا تعلق زندگی کے کسی بھی شعبے سے ہو، سب اپنے لیے کامیابی چاہتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے کسان کا طریقہ الگ ہوگا۔ صنعتکار کا الگ، بینکار کا الگ، دانشور کا الگ اور استاد کا الگ طریقہ کار ہوگا۔ کسان کی کامیابی یہ ہے کہ اس کی فصل خوب اچھی ہو اور اسے اس فصل سے زیادہ سے زیادہ منافع ہو۔ اپنے کاروبار کو پھیلانے میں اضافہ کا اہتمام کرنا چاہیے گا۔ دانشور کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کی فکر و دانش زیادہ سے زیادہ لوگ قائل ہوں اور اس کی فکر خوب پھیلے۔ دنیا کے مہذب معاشروں میں سیاسی کارکن کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ معاشرے میں بہتری آئے۔ شہریوں کے حقوق کے تحفظ کا اہتمام ہو اور اس سیاستدان کی قوم شاد اور استحکام کی جانب بڑھتی رہے۔ استاد کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کے شاگرد خوب اچھی طرح علم حاصل کر اور وہ نئی نسل کے بہت سارے افراد کو زیور علم سے آراستہ کر سکے، ان کی شخصیت بنا سکے۔ ہر شعبے کے افراد کو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت و جدوجہد کرنی ہوتی ہے۔ اپنی کوششوں کے مثبت نتائج پانے کے لیے ضروری ہے کہ یہ کوشش درست انداز اور صحیح سمت میں ہوں۔ زندگی کے معاملات کو سمجھنے، درست راستے کے انتخاب اور اس راستے میں ٹھیک طرح چلنا سیکھنے کے لیے ابتدائی طور پر ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہے علم!۔۔۔!

علم کو سمجھنے اور برتنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
1۔ تعلیم اور 2۔ تربیت

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے لیے تعلیم اور تربیت دونوں ضروری ہیں۔ اپنے اپنے کاموں کے لیے گھروں سے نکلنے والوں پر نظر ڈالیں۔ ہر شخص کو اپنے کام پر پہنچنے کی جگہ ہے۔ سب لوگ اپنے لیے دوڑ دوڑ کر نظر آتے ہیں۔ سب اپنے لیے کامیابی کے متمنی ہیں لیکن کامیابیاں صرف انفرادی ہی نہیں ہوتیں۔ ایک آدمی کی کسی کامیابی میں اس کے گھر والے شریک ہیں۔ کسی کی کامیابی میں اس کے دفتر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک استاد کی کامیابی میں اس کے تمام شاگرد شامل ہوتے ہیں۔ ایک شہر کے میئر کی کامیابی میں اس کے تمام

والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک حکمران کی کامیابی میں اس کی ساری قوم شامل ہوتی ہے۔ ایک سائنسدان کی کامیابی میں سارے انسان شامل ہوتے ہیں۔ کامیابیوں کے حصول کی کوشش کرتے ہوئے کوئی شخص انفرادی دائرے سے جتنا باہر آتا جائے گا اس کی کامیابیوں سے فائدہ اٹھانے والوں کی تعداد اسی مناسبت سے بڑھتی جائے گی۔ اس طرح ایک شخص کی محنت اور جدوجہد کثیر تعداد میں لوگوں کے لیے سہولت اور کامیابی کا ذریعہ بنتی جائے گی۔ اس مقصد کو پانے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی کی سوچ ذاتی مفاد کے محدود دائرے سے نکل کر اجتماعی مفاد کے وسیع دائرہ میں داخل ہو جائے۔ بندہ اجتماعی طرز فکر کو سمجھے اور اجتماعیت کو اختیار کرے۔ انفرادی سوچ سے باہر نکلنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی ذاتی ضروریات یا اپنے وطن کی کفالت کے تقاضوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔۔۔۔۔ نہیں۔۔۔۔۔ بلکہ انسان کے اوپر تو خود اس کے اپنے وجود کا حق ہے۔ اس کے اہل خانہ کے حقوق ہیں۔ اجتماعی سوچ اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک آدمی دوسروں کے لیے خیر کا ذریعہ بنے۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آدمی کی ذات سے دوسرے لوگوں کو، اداروں کو، معاشروں کو نقصان نہ پہنچے۔

علم نافع: یہ اجتماعی سوچ، خیر پر مبنی یہ طرز فکر کیسے حاصل ہو سکتی ہے۔۔۔۔۔؟
یہ سوچ حاصل کرنے کے لیے تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ علم حاصل کرنا ہے جو کہ علم نافع ہو۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے:
اللہ سے علم نافع مانگا کرو اور علم غیر نافع سے اللہ کی پناہ طلب کرو۔ (ابن ماجہ)
سوال یہ ہے کہ فائدہ مند علم کیسے حاصل کیا جائے۔۔۔۔۔؟

ہر وہ علم جس کے ذریعہ انسان کا، طالب علم کا اللہ تعالیٰ کی وحدانیت پر ایمان پختہ تر ہوتا جائے اور اللہ کے اوپر یقین اور توکل میں اضافہ ہو، علم نافع کہلائے گا۔ فزکس کے علوم کے ذریعہ یا مادی علوم کے ذریعہ بھی انسان اس کائنات کے خالق اللہ وحدہ لا شریک کی صفات سے آگہی حاصل کر رہا ہے اور روحانی علوم کے ذریعہ بھی انسان اللہ تعالیٰ کی صفات، اللہ کی مرضی سے واقف ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ علم کے حصول کے بعد اللہ پر ایمان پختہ ہونا چاہیے۔ دوسرے انسانوں اور اللہ کی تمام مخلوقات کے لیے اخلاص اور خیر خواہی کے جذبات بیدار ہونے چاہئیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جوابدہی کے احساس میں اضافہ ہونا چاہیے، ایسا علم، علم نافع ہے۔

ایسا علم جسے حاصل کرنے کے بعد کوئی انسان اللہ کی بندگی کے احساس سے عاری ہونے لگے، آخرت میں جوابدہی کا یقین ذہن سے نکل جائے، دنیا کی رغبت میں بے جا اضافہ ہو جائے (اور اس میں خود غرضی، لالچ یا تکبر بھی شامل ہے) تو ایسا علم اپنی تمام تر دنیاوی کشش کے باوجود علم نافع نہیں ہے۔ علم نافع انسان کو اللہ سے قریب کرتا ہے۔ جس شخص میں مندرجہ بالا منفی صفات یعنی خود غرضی، لالچ، تکبر، حب دنیا میں اضافہ ہو رہا ہو اور وہ اللہ سے دور ہو رہا ہو، ایسا شخص خواہ فزکس کے علوم پڑھ رہا ہو یا روحانیت کا پابند ہو علم حاصل کر رہا ہو، وہ شخص علم نافع نہیں بلکہ علم ناقص کا طالب علم شمار ہوگا۔ علم نافع کا مطلب ہے وہ علم جس کے حصول کی وجہ سے ہم توحید باری تعالیٰ کو سمجھنے کی کوشش کریں، انسانوں کے لیے اخلاص و خیر خواہی کا ذریعہ بنیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جواب دینے کے احساس میں پختگی آئے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا فرماتے ہیں:
اَللّٰهُمَّ اَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرَزَقًا طَيِّبًا وَ عَمَلًا مُتَقَبَّلًا (مسند احمد۔ ابن ماجہ)

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے نافع علم اور پاکیزہ رزق اور ایسے عمل کا سوال کرتا ہوں جو تیری بارگاہ میں مقبول ہو۔
علم نافع کے بعد سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی کی ہے۔
نیت کی سچائی نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔
حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے۔

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دار و مدار انسان کی سچی نیت پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سرانجام دینے والے شخص کی نیت کچھ اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔
نیت کی سچائی انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادات کی درستگی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصد وہی کچھ ہونا چاہیے ورنہ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوٹ ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔ دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے ارد گرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے جھوٹے وعدے کرتے ہیں، جھوٹے حلف اٹھالیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کر کے اپنے ذاتی مفادات پورے کر لیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔ ذرا اپنے ارد گرد جائزہ لیجیے۔
قوم کئی مسائل و مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے....؟

ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی و اجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔
ظرف: انسان کی ایک بہت خاص صفت ظرف ہے۔

تربیت لینے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوششیں کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہی بھی ہے اور اکتسابی بھی ہے۔ اپنے ظرف کو سمجھنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سیکھا جائے۔ انسانی نفس خرابیوں کی طرف تیزی سے مائل ہوتا ہے۔ انا پرستی، خود غرضی، لالچ، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو اعتدال سے ہٹا کر سیدھے راستے سے بھٹکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشوں سے مغلوب شخص حق و ناحق کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔ اعلیٰ ظرفی کئی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خرابیوں پر قابو پانا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابیاں ملنے پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پھولے نہیں سماتے اور اس خوشی میں خود کو معزز اور پیچھے رہ جانے والوں کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

اس طرح زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسردہ ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض

لوگ ناکامی پر پڑ پڑیشن اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مفلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے خاصیت حتیٰ کہ کچھ لوگ حسد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔
انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظر یہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی مملکتوں میں موجود بعض ذاتی مفاد پرست عناصر کی طرف سے یا بیرونی مخالف افراد کی جانب سے کبھی لالچ یا کبھی خوف کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لالچ یا خوف سے متاثر نہ ہونا اور ایسی ترغیب یا تنذیر کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ ظرف کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو رواج پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آگاہ کرتا ہے۔

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ أَهْتَكَوْا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ (سورہ بقرہ: 86)

ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت دے کر دنیا کی زندگی خرید لی ہے۔

مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قریبی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزول کا ذریعہ بنتی ہے۔
ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالسَّعَاتِ ۚ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ۖ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن
رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَخِرُونَ ۝ (سورہ بقرہ: 15-155)

ترجمہ: اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، مالوں اور جانوں اور پھلوں میں کمی سے اور خوشخبری سنائے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی وہ (خوش نصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی نوازشیں اور رحمتیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

اعلیٰ اوصاف کو سمجھنے اور انہیں اختیار کرنے کے لیے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تربیت بندے کا ذہن بناتی ہے۔ اس تربیت سے بندے کی کردار سازی ہوتی ہے۔ اس تربیت کے لیے استاد اور ادارے بھی درکار ہیں۔

اس تربیت اور رہنمائی کا ایک نہایت محترم اور متبرک ذریعہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ ہیں۔ ان اولیاء اللہ کے قائم کردہ سلاسل طریقت، انسانوں کے لیے تزکیہ نفس اور اعلیٰ اوصاف کی تربیت کے ادارے ہیں۔ سلسلہ معظمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء بھی اسی مقدس گروہ کے ایک رکن ہیں۔

ثاکبڑو قال یوسف عظیمی

ولایت کا چمن

ایک سورج جس سے روشن تھا ولایت کا چمن
ایک عارف دین کی تبلیغ تھا جس کا مشن
اک قلندر جس نے ذہنوں کو عطا کی روشنی
ایک عالم جس نے سمجھائے رموزِ آگہی

اک منارہ نور کا جو روشنی دیتا رہا
نا خدا تھا اک سفینہ حق کا جو بہتا رہا

ایک صوفی جس پہ ظاہر رشتہ روح و بدن
ایک امیر بے نوا دولت تھی جس کی تھی اس کا من

اک چراغ حق، جلائے جس نے حکمت کے چراغ
اک مہ کامل، مٹائے جس نے تاریکی کے داغ

ایک شخصیت نہیں تاریخ میں جس کی مثال
صاحبِ ادراک و صاحبِ کشف و کمال

کون ہے شخص حامل ہے جو ان اوصاف کا
میرا مطلب ہے، مرے بابا قلندر اولیاء

(دلاور فگار)

اسلام کا



اللہ رب العزت
نے قرآن پاک میں
ارشاد فرمایا ہے:

”تو کیادہ
جس کا سینہ اللہ
نے اسلام کے لئے
کھول دیا اور وہ اپنے
رب کی طرف سے نور
پر ہے، اس جیسا ہو جائے

گا جو تخت دل ہے؟“ (سورہ زمر: 22)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ
اللہ تعالیٰ کے بعض بندے ایسے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نور
عطا کرتے ہیں اور انہیں دین اسلام کی حکمت نورانی سے
بالامال فرمادیتے ہیں۔ ایک دوسری جگہ ارشادِ باری ہے:

”ایک شخص جو کہ مردہ تھا پھر ہم نے اس کو زندہ کیا
اور اس کو ایک نور عطا فرمایا جسے استعمال کرتا ہے انسانوں

سہیل احمد

نور سے فیض یافتہ اللہ کے ایک ایسے ہی برگزیدہ
بندے امام سلسلہ عظیمہ حضرت حسن اُخریٰ محمد عظیم
برخیا تھے جن کا لقب قلندر بابا اولیاء ہے۔ اللہ تعالیٰ نے
آپ کو نور ولایت عطا فرمایا اور بہت سے ایسے کمالات
عنایت فرمائے جن میں آپ کی نظیر بمشکل ملتی ہے۔ اللہ
پاک نے آپ کو روحانی دنیا کے قوانین کا بلند پایہ فہم عطا
فرمایا، ساتھ ہی آپ کو یہ قدرت بطور خاص عطا ہوئی ہے
کہ ان قوانین کو نہایت شریح و
بسط سے ایسے الفاظ میں بیان
کر دیتے تھے جسے عقل انسانی سمجھ سکے۔

ایک موقع پر جب قلندر بابا اولیاء سے اسلام کے
روحانی نظام کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ نے سائل کو وہ
روحانی میکانزم بتایا جس کے ذریعے کسی فرد کو روحانی
عروج حاصل ہوتا ہے۔ روحانی میکانزم کی کچھ تفصیلات کو
ہم ذیل میں ایک مضمون کی شکل میں پیش کر رہے ہیں۔

ان آیات سے پتہ چلتا ہے کہ دین کی ظاہری شکل و
صورت کے ساتھ ایک روحانی نظام بھی موجود ہے جس
سے کسی بندے کو نور عطا ہوتا ہے اور نور کا یہ عطیہ
اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت و رحمت ہے۔

دین فطرت اسلام کے ارکان و اعمال کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بندہ کی روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جائیں۔۔۔۔۔
ان صلاحیتوں کے ذریعے بندہ غیب الغیب ہستی اللہ کا عرفان حاصل کر سکتا ہے اور ان ارکان پر عمل کے نتیجے
میں معاشرہ حیوانی صف سے بلند ہو کر اعلیٰ انسانی قدروں پر قائم ہو جاتا ہے۔ یعنی اسلام کا روحانی نظام، روحانی
بلندی ہی کا ذریعہ نہیں بلکہ دماغی زندگی کو بھی شعوری ارتقاء کے رستے پر ڈال دیتا ہے۔

ایک دن حضور سرور کائنات ﷺ تشریف فرما تھے کہ حضرت جبرائیل نے شکل انسانی میں آکر سوال کیا، ”اے محمد ﷺ! بتائیے کہ اسلام کیا ہے؟“....
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”اسلام یہ ہے کہ تو گو اسی دے کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد اللہ کے رسول ہیں اور صلوٰۃ قائم کرے اور زکوٰۃ ادا کرے اور رمضان کے روزے رکھے اور خانہ کعبہ کعبہ کعبہ کرے اگر حج میں استطاعت ہو۔“

پھر پوچھا گیا ”ایمان کیا ہے؟“....
آپ ﷺ نے فرمایا ”ایمان یہ ہے کہ تُو ایمان لائے اللہ پر اور ملائکہ پر اور کتابوں پر اور رسولوں پر اور یوم آخرت پر اور تُو ایمان لائے تقدیر پر کہ خیر اور شر اللہ کی طرف سے ہے۔“

پھر سوال کیا گیا کہ ”احسان کیا ہے؟“....
فرمایا ”احسان یہ ہے کہ تُو اللہ کی عبادت اس طرح کرے کہ تُو اُسے دیکھ رہا ہے اگر یہ نہ ہو سکے تو اس طرح ہو کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔“

عجبر صادق سرور کائنات ﷺ کے ارشادات سے ہمیں ایمان، اسلام اور احسان کے بارے میں علم حاصل ہوتا ہے۔ ایمان بنیادی عقائد کا نام ہے یا ان باتوں کو تسلیم کرنے کا نام ہے جو حقائق غیب ہیں۔ ایمان کے دائرے میں ان حقائق کا اثبات ہے جن کو تسلیم کئے بغیر انسان عملی زندگی کا صحیح راستہ طے نہیں کر سکتا۔ اسلام ایمان سے منسلک ہے یعنی ایمان کا لازمی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان اپنی عملی زندگی کو ایسے نظام کے تحت لائے جس کا ہر عمل اُسے ایمان سے پیوستہ رکھے اور روز بروز اُس کے ایمان میں اضافے کا موجب ہو۔ اس عملی نظام کی غرض و غایت، گہرائی، روح یا حاصل.... احسان.... ہے جسے حدیث مبارکہ میں الگ عنوان کے تحت بیان کیا گیا ہے۔ جب

بندہ پورے اخلاص، کامل قلبی لگاؤ اور محبت الہی سے سرشار ہو کر ایمان و اسلام کا راستہ طے کرتا ہے تو اُسے نسبت احسان حاصل ہو جاتی ہے اور قرب الہی سے نوازا جاتا ہے۔ اُسے وہ نور عطا ہو جاتا ہے جس کا تذکرہ قرآن مجید میں کیا گیا ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں اُس نور کا حصول جس نسبت کے تحت ہوتا ہے اُسے اہل تصوف نسبت عالیہ یا قرب نوافل کہتے ہیں۔ قلندر بابا اولیاء کا ارشاد ہے کہ اسلام کی تعلیمات اور ارکان اسلام کی حکمت میں قرب نوافل کے راستے کا اصول کار فرما ہے۔

اس موقع پر ضروری ہے کہ ہم ارکان اسلام کا ایک اجمالی جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ اسلام کی تعلیمات کس طرح نورانی دنیا سے تعلق پیدا کرتی ہیں۔

اس کے بعد ہم قرب نوافل کے حوالے سے بعض تفصیلات کو بیان کریں گے۔

ایمان کی اہمیت: اللہ کی معرفت یا اس کی صفات سے آگاہی حاصل کرنے کا پہلا درجہ ایمان ہے۔ قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ عرفان الہی حاصل کرنے کی پہلی منزل ایمان ہے۔

ایمان کے بعد عمل کا درجہ آتا ہے کہ جو کچھ انسان کے ایمان میں داخل ہے اس کو قاعدے اور ضوابط کے ساتھ عمل کے دائرے میں لائے تاکہ ایمان قلب میں داخل ہو کر بالاتر اس کے احساس و مشاہدے میں باریاب ہو جائے۔ انہی درجات کو دین اسلام نے مختلف ارکان کی صورت میں ایک ضابطہ کی شکل دے کر اپنے پیروکاروں کو عطا کیا ہے تاکہ وہ ایک عملی نظام کے تحت اپنی زندگی گزاریں۔ چنانچہ ایمان کے ساتھ ہی اسلام میں اقرار توحید و رسالت یعنی کلمہ طیبہ، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج، فرض اور دیگر نقلی عبادات کا ایک نظام موجود ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ ان ارکان پر خشوع و خضوع اور پوری شدت فکر کے ساتھ عمل پیرا ہو کر کوئی شخص اللہ کے قریب ہو سکتا ہے۔

نظام صلوٰۃ: اسلام کے نظام میں اقرار توحید و رسالت کے بعد پہلا اہم رکن صلوٰۃ ہے۔ قرآن پاک میں جگہ جگہ ارشاد ہوا ہے کہ قائم کرو صلوٰۃ۔ صلوٰۃ سے نقلی معنی دعا کے بھی ہیں۔ دعا کے ذریعے خالق و مخلوق میں ربط قائم ہوتا ہے اور بندے کے ذہن میں خالق کی عظمت اور بندے کی عبدیت کا احساس متحرک ہوتا ہے۔ اسلام کے نظام میں صلوٰۃ یعنی دعا اور ربط کی عملی شکل کا نام نماز ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہوتا ہے کہ صلوٰۃ کو خشوع و خضوع کے ساتھ قائم کیا جائے یعنی عمل کے ساتھ فکر اور احساس کے دائرے کو بھی متحرک کیا جائے۔ صلوٰۃ ادا کرنے والے کے ذہن میں پوری طرح یہ تصور قائم رہے کہ وہ اللہ کے سامنے حاضر ہے اور اس سے عرض و معروض کر رہا ہے۔

نماز کے ذریعے کوئی فرد اس بات کا عادی ہو جاتا ہے کہ اس پر وجدان اور بیداری کی صحیح کیفیت طاری رہے تاکہ زندگی کی دونوں صلاحیتوں کا صحیح استعمال ہو سکے۔ جب وہ زندگی کے ہر شعبے میں اللہ کی طرف متوجہ رہنے اور ساری دنیا کے کام انجام دینے کا عادی ہوتا ہے تو نیند اور بیداری دونوں کیفیتوں سے یکساں طور پر روشناس رہتا ہے۔

قیام لیل: صلوٰۃ کے ساتھ قیام لیل، تہجد اور نوافل کا تذکرہ بھی ضروری ہے۔ ابتدائے وحی کے ساتھ ہی نبی پاک ﷺ سے اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ ”اے کیزوں میں لپٹ رہنے والے! رات کو قیام کیا کرو لیکن رات کے کچھ حصے میں۔ اور قرآن خوب صاف پڑھو۔ ہم تم پر ایک بھاری کلام ڈالنے کو ہیں۔“ (سورہ مزمل)....

آیت سے معلوم ہوتا ہے کہ روحانی طاقت میں اضافہ اور روحانی قوتوں کو جلاہ بخشنے کے لئے رات کا قیام، تہجد اور نوافل ایک مؤثر طریقہ ہے۔ اگرچہ یہ فرض نہیں لیکن نوافل کے ذریعے اللہ کا قرب تلاش کرنے والوں کے لیے ضروری ہے۔

اس آیت کی رو سے جس طرح جسمانی توانائی کے لئے انسان غیر شعوری طور پر غیر رب کی نفی کرنے کا پابند ہے (یعنی وہ خواب کی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے) اسی طرح روحانی بیداری کے لئے شعوری طور پر غیر رب کی نفی کرنا ضروری ہے۔ انسان جب رات کو قیام کرتا ہے اللہ کی طرف متوجہ رہتا ہے تو وہ ارادی طور پر اُس زندگی میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے جو غیب سے متعلق ہے، صفات الہیہ کا مرکز ہے۔

مستل قیام لیل سے انسان کے اندر اتنی روحانی قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کی انا یا نفس اپنے رب کی طرف صعود کرتی ہے اور صفات الہیہ کا مشاہدہ اُسے حاصل ہو جاتا ہے۔ اسی منزل کو معرفت الہی کہتے ہیں۔“

مراقبہ: سے سورہ مزمل میں یہ بھی ارشاد رہانی ہے کہ اپنے رب کا ذکر کرو اور سب سے قطع ہو کر اس کی طرف متوجہ رہو۔ اس آیت مبارکہ میں سب سے قطع ہو کر اس کی طرف متوجہ رہنے کا اصطلاحی نام اہل تصوف نے مراقبہ رکھا ہے۔ مراقبہ میں جب کوئی بندہ اپنے خیالات کی نفی کر کے اپنے ماحول کے تمام حالات و واقعات ذہن ہٹا کر پوری توجہ سے اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہتا ہے تو بتدریج اس کے ذہن میں اللہ تعالیٰ کی صفات کا کس پڑنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ شعور کا آئینہ صاف ہو جاتا ہے۔ جس مناسبت سے اُس کا ذہن یکسو ہوتا ہے اور بندہ اپنے قلب و نفس کو کشافوں سے پاک و صاف کر لیتا ہے، عالم امر جو اللہ کی صفات کا عالم ہے اس کے

قلب پر تصویری خود خال میں وارد ہونے لگتا ہے اور بندہ عالم امر کی سیر کرتا ہے۔

ذکر و فکر: قرآن پاک میں اللہ کے ذکر کی تاکید کی گئی ہے۔ صلوٰۃ کو بھی ذکر میں شامل کیا گیا ہے۔ ارشاد ہوا ہے کہ نماز سے فارغ ہو کر بھی ذکر الہی کیا کرو۔ ذکر و فکر کو مذکور کے قریب کرتا ہے۔ انسان کا ذہنی و قلبی رشتہ مذکور سے قائم رکھتا ہے۔ جب انسان اللہ کا ذکر کرتا ہے، اس کے کسی اسم کو یاد پارتا ہے ادا کرتا ہے تو اس کے ذہن میں اسم کی صفت حرکت کرتی ہے، اس کے قلب پر اسم کے انوار کا نزول ہوتا ہے۔ صوفیہ کرام ذکر لسانی کے ساتھ ساتھ ذکر قلبی و ذکر روحی کا بھی تعارف کراتے ہیں کہ انسان زبان سے ذکر کرتا ہے تو پھر ایک ایسا وقت آتا ہے کہ اسے صرف دل سے کسی اسم کا ذکر کرنے میں لطف آتا ہے اور پھر ایک ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے کہ اسم کا تصور اس کے اوپر غلبہ حاصل کر لیتا ہے اور اسم کی صفت ایک تصور کی شکل میں اس کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔ اسے بعض اہل اللہ مراقبہ یا مراقبہ کا ایک درجہ بھی کہتے ہیں۔

نظام زکوٰۃ: زکوٰۃ اسلام کا دوسرا اہم رکن ہے۔ یہ ایک اصطلاح ہے جس میں کثیر اور وسیع معنی پوشیدہ ہیں۔ اس کا اصلی مقصد وہی ہے جو اس کے لغوی معنی ہیں۔ زکوٰۃ کے لغوی معنی پاکی اور صفائی کے ہیں۔ یعنی انسانی نفس کو پاک اور قلب کو طہارت عطا کرنے کا عمل۔ قرآن پاک کہتا ہے کہ نبی کی بعثت کا ایک مقصد تزکیہ یعنی نفس کو کثافت سے پاک کرنا ہے۔ یوں تو اسلام کی تعلیمات کا ہر پہلو انسان کی روحانی و قلبی طہارت کا کام انجام دیتا ہے لیکن انسان اپنے مال میں سے جو حصہ خلق خدا کی خدمت و مالی اعانت کے لئے وقف کر دیتا ہے زکوٰۃ کہلاتا ہے۔

انسان کی عمومی طرز فکر یہ ہے کہ جو کچھ اس نے کیا ہے وہ اس کا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ میں نے جو کچھ حاصل کیا ہے میری ذاتی محنت اور صلاحیتوں کا ثمر ہے۔ انسان مال و دولت اور وسائل سے محبت رکھتا ہے۔ اس کے شب و روز اسی کے حصول میں صرف ہوتے ہیں۔ اسلام کا گنہگار اس تعلق پر ضرب لگاتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ انسان اللہ کے حکم پر اپنے مال کو مخلوق خدا کی خدمت میں استعمال کرے۔ اس طرح وہ انسان کی مال و زر سے محبت کو اللہ کی محبت پر قربان کرنے کا حکم دیتا ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ قرآن پاک کے دو پروگرام ایک دوسرے سے قریب ہیں۔ ایک صلوٰۃ کا اپنے قریب محسوس کرے اور دوسرا زکوٰۃ کا پروگرام ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ انسان ہر وقت اللہ کو اپنے قریب محسوس کرے اور دوسرا زکوٰۃ کا پروگرام ہے جس کا مقصد مخلصانہ اور بے لوث خدمت خلق ہے۔ تصوف میں اسی کیفیت کو ”جمع“ کہتے ہیں یعنی وہ کیفیت جس میں انسان ہر وقت اللہ اور اللہ کی مخلوق دونوں کے ساتھ رہتا ہے۔ کسی عارف حق کے لئے جمع پہلی منزل ہے۔

کائنات کے مجموعی تقاضوں کے انکشاف کو قلندر بابا اولیاء ”جمع“ کہتے ہیں اور فکر انسانی کا دارائے کائنات میں مرکوز ہو جانا ”جمع الجمع“ کہلاتا ہے۔

قلندر بابا اولیاء کے ارشادات کی روشنی میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ زکوٰۃ کا وسیع فضاء یہ ہے کہ انسان اپنے وسائل اور اپنی دولت کے ذریعے نوع انسانی کی خدمت کے لئے کمر بستہ رہے اور مخلوق کو خالق کی صفات کا عکس سمجھتے ہوئے بے لوث طریقے سے ان کے کام آئے۔ اس طرح وہ مخلوق کی خدمت کے ذریعے خالق کے قریب ہو جاتا ہے۔ زکوٰۃ کے ذریعے انسان کا ذہن مال و دولت اور محدود دنیاوی اغراض سے ہٹ کر اللہ کی طرف سفر کرتا ہے اور انسان ان صفات الہی کی معرفت حاصل کر لیتا

ہے جو تمام کائنات کی پرورش کر رہی ہیں۔
روزہ: روزہ اسلامی عبادات کا تیسرا رکن ہے جو اوّل و آخر انسان کی روحانی اصلاح و ترقی کا ایک پروگرام ہے۔

روزہ ایک ایسا مخصوص پروگرام ہے جو روحانی اشغال کو ایک ماہ میں پوری شدت سے نافذ کرتا ہے۔ ایک ماہ تک انسان کو شب و روز اپنے آپ کو عقل و کثافت سے دور ہو کر روحانیت حاصل کرنے اور روحانی دنیا سے تعلق قائم کرنے کا حکم دیتا ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ جب کوئی سالک روحانیت کے راستے پر چلتا ہے تو اس کے لئے لازم ہے کہ ایک ماہ روزے کے ذریعے غذا کو کم کر دے اور نیند پر مکمل کنٹرول حاصل کرے تاکہ اس کو بھی عالم امر اور عالم نور سے فیضان حاصل ہو۔ آپ فرماتے ہیں کہ یہ پروگرام اتنا اہم ہے کہ اسلام نے اپنے تمام حیر و کاروں پر ایک ماہ کے روزے فرض قرار دیئے۔

حج: یہ اسلام کے ارکان میں چوتھے نمبر پر ہے۔ حج کے لغوی معنی قصد اور ارادہ کے ہیں۔ اور اسلام میں اللہ کے گھر یعنی مکہ مکرمہ میں حضرت ابراہیم کی تعمیر کردہ مسجد کے گرد چکر لگانے اور مکہ مکرمہ کے مختلف مقدس مقامات میں حاضر ہو کر مخصوص آداب بجالانے کا نام حج ہے۔ حج بیت اللہ زندگی میں ایک بار صاحب استطاعت پر فرض ہے۔

انسان کی شعوری ساخت کے پیش نظر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جب انسان جسمانی طور پر بیت اللہ کو دیکھتا ہے تو دراصل اس کے ذہن میں حضرت ابراہیم سے لے کر حضرت نبی کریم ﷺ تک کے تمام اہل توحید کی فکر پوری شدت سے متحرک ہو جاتی ہے۔ انسان کی شعوری خلعت ہے کہ وہ جب تک کسی چیز کو اپنے سامنے شکل و صورت میں متشکل نہیں دیکھتا اس کے احساسات پوری

شدت سے متحرک نہیں ہوتے اور اس کے شعور کو کامل طرہیت نہیں ہوتی۔ چنانچہ جب انسان اللہ کے گھر کو اپنے سامنے دیکھتا ہے، اس کے گرد طواف کرتا ہے تو وہ پوری تاریخ کو اپنے اندر متحرک محسوس کرتا ہے۔ انتہائی کلم جب وہ حجر اسود کو مس کرتا ہے تو گویا وہ اللہ کی وحدانیت اور انبیاء کی فکر کو اپنے شعور میں بیدار اور متحرک کرنے کا شعوری و ماؤی دائرہ مکمل کرتا ہے۔

بابا صاحب ارشاد فرماتے ہیں کہ ان سب اعمال کی تکرار اور زیادتی سے انسان کا تزکیہ و تصفیہ نفس ہوتا ہے۔ اس بات کے لئے ضروری ہے کہ انسان کی فکر، اس کی نیت و ارادے میں اللہ کے قریب ہونے کا جذبہ موجود ہو، اس کے اندر نورانی تبدیلی پیدا کرنے، کثافت سے دور ہونے اور تزکیہ نفس کا عزم کار فرما ہو کیونکہ جب تک نیت و ارادہ شامل نہ ہو عمل کے نتائج مرتب نہیں ہوتے۔

قلندر بابا اولیاء نے قرب نوافل کے روحانی میکاظم کو بھی بیان کیا ہے۔

قلندر بابا اولیاء بتاتے ہیں کہ انسان تین دائروں کا نام ہے۔ جن کا تذکرہ اللہ تعالیٰ نے اللہ تور السموات والارض سے شروع ہونے والی آیت میں کیا ہے۔

حضرت ابو عبیدہؓ یہ حدیث قدسی روایت کرتے ہیں ”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میرا بندہ نوافل کے ذریعے میرا قرب حاصل کرتا ہے یہاں تک کہ میں اسے محبوب بنالیتا ہوں تو اس کے کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنتا ہے اس کی آنکھیں بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے اس کے ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑتا ہے اس کے پاؤں بن جاتا ہوں جس سے وہ چلتا ہے۔ جب وہ مجھ سے مانگتا ہے تو میں اُسے عطا کرتا ہوں اور جب وہ پناہ مانگتا ہے تو میں پناہ دیتا ہوں۔“



انیسویں صدی میں سائنس کی رشتوں کا دور
تھا۔ جدید نظریہ سائنس کی تاریخ کا نمونہ آتی ہے۔
سائنس کی پیدائش جدیدیوں، سمجھنے کی ترقی پھیلنے اور
سائنس کی بے پایاں وسعت پر اس کا ثبوت ہے۔ سائنس اس

تکراری ہیں۔ مینا امل اور انہی توانائی جیسے نام پر

خوف و لرز و وحشت برسر ہیں۔

جدید نظریہ سائنس اپنے

بنی و صبی

طبیعیاتی مظاہر کے ساتھ وجود قہن ہے۔ یہ سارے

کارنامے سائنس کی ایک شاخ فزکس یعنی علم طبیعیات سے

متعلق ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ طبیعیات ہمارے ذہن

عظیم ترین طاقت بن چکی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ساری

کائنات اس کے دائرے میں سمٹ آئی ہے۔ رات،

تبدیل، برقی ریل، نیوٹیلینون، ریڈیو، ٹیلی ویژن، رازدار اور

کمپیوٹر جیسی ایجادات ہمارے قہ اور دماغ کی میں اس قدر

فزکس سے میٹافزکس تک

انیسویں صدی میں مادی علوم کے ارتقاء کے زیر اثر سائنسدانوں نے مادہ کے علاوہ ماوراء الذراک شے کے
وجود کا انکار کیا اور کائنات کی تحقیق کو خود بخود عمل اور محض ایک اتفاقی حادثہ قرار دیا۔ اس دور میں بعض
دانشوروں نے یہ نتیجہ اخذ کر لیا کہ سائنس انسان کے تمام اہم معاملات سے نمٹنے کے لیے کافی ہے لیکن اب
انیسویں صدی میں جدید طبیعیات نے ثابت کر دیا ہے کہ یہ تمام دعوے یکسر غلط اور مہمل تھے۔ اب علمائے

طبیعیات بڑے انکسار کے ساتھ کہہ رہے ہیں
سائنس ہمیں صداقت کا صرف جزوی علم دیتی
ہے۔ طبیعیات اصل حقیقت بتانے سے قاصر
ہے۔ فلندربا با اولیاء کے مطابق الہامی
تعلیمات کو نہ ماننے والے ہمیشہ اپنے قیاس پر
چلتے رہے، ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی
بھی کی ان کے نظریات کہیں کہیں دوسرے
نظریات سے متصادم ہوتے رہتے ہیں، قیاس کا
پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا
چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام
ہو جاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوع
انسانی کو ایک ہی طرز فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی
اور طریقہ نہیں ہے۔

کے تخلیقات جھین جھین کر عالم آب و گل میں مجسم کر رہی ہے۔ قدیم انسان کے ذہنی تخلیقات اژن کھسٹوا، جام جم وغیرہ راکٹ اور ٹیلی ویژن کی شکل میں مجسم ہو کر ہمارے سامنے آچکے ہیں۔ اب برقی دماغ یعنی کمپیوٹر گھنٹوں کے مشکل حسابی عمل کو چند ثانیوں میں مکمل کر سکتا ہے۔ ترجمہ کر سکتا ہے، آپ کے سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور حد یہ کہ فریق مخالف کی حیثیت سے آپ کے ساتھ شرط خج کھیل سکتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ طبیعات افسانوی ذہن کو شکست دینے کے در پے ہے اور شاید سائنس کا آئندہ دور ہمارے کئی بڑے بڑے تخلیقات کو حقیقت کا روپ دے چکا ہو گا!.....

ہم سے اتنی دور واقع ہیں کہ آج تک ان کی روشنی ہم
 نہیں پہنچ پائی ہے۔ واضح رہے کہ روشنی کی رفتار
 کلومیٹر فی سیکنڈ ہے اور روشنی کا ایک سال میں
 فاصلہ "نوری سال" (Light Year) کہلاتا ہے۔
 کہکشاں کا قطر ایک لاکھ نوری سال ہے اور اس کا
 ستارہ ہم سے دس لکھ نوری سال کے فاصلے پر واقع ہے
 کائنات میں ایسی کروڑوں کہکشاں موجود ہیں۔
 اللہ اکبر! کتنی بیکراں ہے یہ کائنات!

سترہویں صدی میں کلاسیکی طبیعیات کے پیش رو،
فیزیو اور تھوٹن کے انکشاف کے بعد حالت و معلول
(Cause And Effect) کے قانون کو کائنات کے
بنیادی رہنما اصول کی حیثیت سے منظور کیا گیا اور اسے اس
صدی کا عظیم کارنامہ سمجھا گیا۔ علم ہونے
(Helmholtz) نے اعلان کیا کہ ”علم طبیعیات کا آخری

معتقد یہ ہے کہ وہ علم میکانیکیت (Mechanics) میں بدل ہو جائے۔ "لارڈ کیلون جو ایک انجینئر تھا اس نے اقرار کیا کہ وہ کسی ایسی چیز کا تصور بھی نہیں کر سکتا جس کا یہ نئی نقشہ اپنے ذہن میں نہ آئے۔" قسبوں میں ڈیڑھ لکھ سال ہیں، اسپانوزاء، لایچنز اور لاک خدا کی ہستی کے قابل ضرور تھے لیکن ان کا طریق فکر نیچریت (Naturalism) کی جانب مائل تھا۔ انہوں نے کائنات اور اس کے آثار کی توجہ میکانیکی انداز پر کرنے کا نہ بیا گلیلیو، کوپرنیکس، کپلر اور نیوٹن بھی خدا کے وجود کے منکر نہیں تھے لیکن ان کے طریق جستجو میں مذہب اور اس کی اساس قطعاً شامل نہیں تھی۔

انیسویں صدی میں ہجرت کی تحریک اپنے
نقطہ عروج کو پہنچ گئی۔ سائنس نے کائنات کی میکانیکی
تشریح کے ساتھ بڑے اعتماد سے اعلان کر دکھا تھا کہ

فطرت صرف ایک ہی راستہ پر چل سکتی ہے جو علت و معلول کے سلسلے کی کڑیوں میں جکڑا ہوا ہے۔ جان مل، اسپنر، گویت اور مولنات نے مادہ کے علاوہ مادہ الاوراک شے کے وجود کا انکار کیا اور کائنات کی تخلیق کو خود بخود عمل اور محض ایک اتفاقی حادثہ قرار دیا۔ ڈارون کے نظریہ ارتقاء (نئے مادیت کو مستقل بنیادیں فراہم کی ٹنڈل (Tyndall) نے خطبہ بلقاسٹ میں اعلان کیا ”سائنس تنہا انسان کے تمام اہم معاملات نمٹانے کے لیے کافی ہے۔“ اس کی وجہ سے روحانیت یا فوق الطبیعت پر اعتقاد کفر کا درجہ رکھتا تھا۔ طبیعیات کے زمانہ عروج میں جرمن فلسفی کانت نے کہا تھا کہ ”مجھے مادہ میا کر دو میں تم کو بتا دوں گا کہ دنیا اس مادہ سے کس طرح بنائی جاسکتی ہے۔“ لیکن بڑے دعویٰ سے کہا تھا کہ پانی، کیمیائی اجزاء اور وقت ملے تو وہ ایک انسان تخلیق کر سکتا ہے۔ لاپلاس نے طبیعیات کی ہمہ گیریت اور جامعیت پر یوں اصرار کیا تھا کہ ”اگر مجھے ہر ذرہ کی رفتار اور مقام معلوم ہو تو میں دنیا کے مستقبل کی پیش گوئی کر سکتا ہوں۔“

اور روحانی پہلوؤں سے قطع نظر کیت، مادہ، جوہر، زمیں و مکاں وغیرہ جو خالص طبیعت کے دائرہ کی چیزیں سمجھی جاتی ہیں ان کی کیفیت و جاننا بھی ہمارے لیے ویسا ہی مشکل ہو گیا ہے جیسے غیر مادی اشیاء کی حقیقت کو جاننا۔ موجودہ طبیعیات اس پوزیشن میں کہیں کہ وہ ان چیزوں سے براہ راست واقف ہو سکے۔ ان کی حقیقت اور اک سے باہر ہے۔

طبیعی کائنات کا ذرو ٹکڑے یعنی جوہر کا اصل چھوٹا ذرہ ہے کہ آج تک اسے نہیں دیکھا جا سکا۔ طبیعیات ایک ان دیکھے وجود کی محض اس نے آثار و شواہد کی روشنی میں یہ صرف قائل ہے بلکہ اپنے ہم جدید کی عمارت کی بنیاد اس تصور پر رکھ رہی ہے اور یہ بھی ایک سائنسی حقیقت ہے کہ ہم جوہر کے طبعی وجود سے متعلق کچھ نہیں جانتے ہم صرف اس کے ریاضیاتی منہج سے واقف ہیں۔ جدید طبیعیات نے ہم پر متکشف کردہ بات کہ ریاضیاتی ڈھانچہ ہی وہ واحد علم ہے جو طبعی سائنس ہمیں دے سکتی ہے۔ نظریہ اضافیت نے طبیعت کے بنیادی تصورات کیت، قوت، سکون، سرعت اور زمیں و مکاں کو اضافی قرار دیا ہے چنانچہ کائنات سے متعلق ہر اساسی سائنسی علم اضافی ہے۔ نظریہ اضافیت کی راست ہم مشاہد (Observer) کو مشاہدہ (Observation) سے الگ نہیں کر سکتے۔ یعنی ہم کسی چیز کے محض خارجی مظاہرہ دیکھ سکتے ہیں اس کی اصل حقیقت کا مشاہدہ نہیں کر سکتے۔

نظریہ کوانٹم نے اس حقیقت کا انکشاف کیا ہے کہ ہم پوری کائنات کو درکنار ایک ذرے تک کا مستقبل بتانے سے قاصر ہیں۔ ہم ایک ذرے کا یا تو صرف مقام بتا سکتے ہیں یا صرف رفتار۔ ایک وقت دونوں کا ٹھیک ہم ناممکن ہے، کیونکہ فطرت اس کی اس قدر متضاد ہے۔ کلاسیکی طبیعیات نے اسے ناقص سے دعویٰ کیا تھا کہ

فطرت صرف ایک ہی راست اختیار کر سکتی ہے جو سر (Cause) اور نتیجے (Effect) کی مسلسل کنویں۔ مطابق آغاز سے انجام تک متعین ہوتا ہے۔ پس کائنات ایک ایسی مشین کی مانند ہے جسے ایک منہج چاہیے۔ سرعت میں ایسا یہ سب درجہ سب اور نیچے۔ راستوں کے تحت اپنے نتیجہ کی طرف کام کرتا ہے۔ ان دونوں کے مطابق۔ پس اگر خدا کا وجود ہے بھی تو ہر اس سے کوئی تعلق نہیں ہو سکتا۔

میں وجہ ہے کہ قدیم سائنس سے رکرتی تھی کہ اگر خدا کو ماننا ہی ہے تو ”سبب اول“ (First Cause) کے طور پر مان لو ورنہ آج کائنات کو خدا کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پلانک کے نظریہ مقادیر کے مطابق فطرت چھلانگوں کے ذریعے سرعت کرتی ہے۔ اس نقطہ نظر سے کائنات ایک خود کار (Automatic) مشین نہیں ہے بلکہ وہ ایک ایسی مشین ہے جسے ہر آن چاہیے۔ ہا۔ ہے۔ کائنات سرعت اولیٰ کے لیے کسی محرک کی محتاج نہیں تھی بلکہ وہ ہر آن حرکت دیے جانے کی محتاج ہے۔ کائنات کی بقاء دراصل ایک جی و قیوم ہستی کے مسلسل فیضان کی بدولت ہے۔

موجودہ سائنس فطرت کے طبعی سائنس کے مادہ پر انحصار کو ایک ایسی غلطی سے تعبیر کرنا شروع کر دیا ہے جس کا ازالہ ہمیں جلد از جلد کرنا چاہیے۔ سائنس کے مطابق ”قدیم ہدایت قیوم ہو چکی ہے۔“ ”الفرقنا بہت بڑا ہے نزدیک“ ”فطرت (بے روح مادہ نہیں بلکہ) زندہ فطرت ہے۔“ ”ہر چیز جینز کے مطابق“ ”آج ایسے قومی دور میں موجود ہیں جو طبعی سائنس کو ماننے پر مجبور کرتے ہیں کہ ہمارا دنیا ایک غیر مشینی حقیقت کی طرف چلا جا رہا ہے۔ کائنات ایک بہت بڑی مشین کی بجائے ایک بہت بڑے خیاں سے زیادہ مشابہ معلوم ہوتی ہے۔“

اسٹائن کے خصوصی نظریہ اضافیت کے نتیجے میں مادے کی صفت کیت فنا ہو چکی ہے، اس نظریے کے مطابق روشنی بھی تجاذبی میدان سے اسی طرح متاثر ہوتی ہے جیسے مادہ اس لیے اس کا بھی وزن ہونا چاہیے! توانائی کے کیت کیت کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ مادہ کو ثبات میں یہ فانی ہے۔ یہ نہ صرف اپنی حالت بدلتا ہے بلکہ اپنی خصوصیت ختم کر کے فنا بھی ہو جاتا ہے۔

آج طبیعیات میں مادہ محض لہروں کا مجموعہ بن کر رہ گیا ہے۔ جدید طبیعیات نے کائنات کی مادی تشریح کو قبول کرنے سے انکار کر دیا ہے۔ سائنسی طبیعیات کے باہر سر آفریڈ ٹکنسن جدید سائنس کے مطالعہ سے یہ نتیجہ نکالتے ہیں کہ ”کائنات کا مادہ ایک شے ذہنی ہے۔“ ریاضیاتی طبیعیات داں سر جیمز جینز لکھتے ہیں کہ ”کائنات مادی کائنات نہیں، بلکہ تصوراتی کائنات ہے۔“ یہ ایک بڑی مشین کی بجائے ایک بہت بڑے خیال سے زیادہ مشابہ معلوم ہوتی ہے اور یہ کہ ”کائنات ایک منصوبہ ساز حکمران کی شہادت دے رہی ہے۔“ ”کلاسیکی طبیعیات کے پیش رو سر آرتھر کیمپٹن کی رائے ہے کہ ”کائنات ایک منصوبہ ساز واجب الوجود کے ارادے کے سوا اور کسی شے سے ظاہر نہیں ہو سکتی، وہ واجب الوجود ہر جگہ اور ہمیشہ موجود ہے۔“

جدید طبیعیات کے معیار اعظم پروفیسر البرٹ آئن سٹائن کا وجدان کہتا ہے کہ ”کائنات پر ایک زبردست دماغ حکومت کر رہا ہے۔“ چنانچہ اب کفر و الحاد و سائنسی حقیقت کے طور پر اپنا وجود برقرار نہیں رکھ سکتے۔ کائنات کی مادی تعبیر پر مبنی نظام حیات کو جدید طبیعیات کی رو سے ”سائنٹفک“ نہیں کہا جا سکتا۔ آج جدید سائنسی دنیا میں مذہبی عارف بھی ایک حقیقت کے طور پر زندہ رہ سکتا ہے۔ فکر و نظر کا یہ بہت بڑا انقلاب ہے جسے جدید طبیعیات

جنوری ۲۰۱۳ء

سائنسی دنیا میں ہر پڑاوت۔

اس موضوع پر روشنی کی روشنی سے منور فکر ہماری کیا رہنمائی کرتی ہے.....؟

آئیے سندھ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم بریلوی کی تحریروں میں تلاش کرتے ہیں۔

قندربابا اولیاء فرماتے ہیں:

”انبیاء کی تعلیمات کو نہ ماننے والے فرقے توحید کو

ہمیشہ اپنے قیاس میں تلاش کرتے رہے، چنانچہ ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی کر کے ان کے سامنے غیر توحیدی نظریات رکھے ہیں اور یہ نظریات کہیں کہیں دوسرے فرقوں کے غلط نظریات سے متصادم ہوتے رہتے ہیں، قیاس کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام ہو جاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوح انسانی کو ایک ہی طرز فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔ لوگوں نے بڑے عم خود جتنے طریقے وضع کیے ہیں وہ سب کے سب کسی نہ کسی مرحلہ میں غلط ثابت ہو کر رہ گئے ہیں۔ توحید کے علاوہ آج تک جتنے نظام ہائے حکمت بنائے گئے وہ تمام یا تو اپنے ماننے والوں کے ساتھ مٹ گئے یا آہستہ آہستہ مٹتے جا رہے ہیں۔ موجودہ دور میں تقریباً تمام پرانے نظام ہائے فکر یا تو فنا ہو چکے ہیں یا رد و بدل کے ساتھ اور نئے ناموں کا لباس پہن کر فنا کے راستے پر سرگرم سفر ہیں۔ اگرچہ ان کے ماننے والے ہزاروں کوششیں کر رہے ہیں کہ تمام نوح انسانی کے لیے روشنی بن سکیں۔ لیکن ان کی ساری کوششیں ناکام ہوتی جا رہی ہیں۔

آج کی نسلیں گزشتہ نسلوں سے کہیں زیادہ مایوس ہیں اور آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہونے پر مجبور ہوں گی۔ نتیجہ نوح انسانی کو کسی نہ کسی وقت نقطہ توحید کی

www.ww

31

30

سرچشمہ صدق و صفا

سرچشمہ صدق و صفا بابا قلندر اولیاء

تابندہ از نور خدا بابا قلندر اولیاء

پھر معرفت کے مس سے رہش خنکے

گلشن میں تیرے شہساز بابا قلندر اولیاء

بستی کے بام و در پہ پہلو نور کی صرح

پھیلا گئے ہیں جو ضیاء بابا قلندر اولیاء

جو دل گرفتہ تھے، یہاں ہے آج نور کا بیاں

صد مرثوہ ہائے مجتہد بابا قلندر اولیاء

مکرم بھی، تعظیم بھی، تسلیم بھی، تحریم بھی

سکھاد گئے کیا یہ اور بابا قلندر اولیاء

قلب و نظر کی روشنی ذہن و خرو کی آگہی

حق آشکار و حق نما، بابا قلندر اولیاء

کروے سحر کے دل کو جو ہم پایہ خورشید نو

ہو اک کرن ایسی عطا، بابا قلندر اولیاء

(سحر انصاری)

نوع انسانی کے اس بڑھتے اور پھلتے کارواں میں
خاص اہم لوگ یونہی اچانک پیدا نہیں ہو جاتے۔
ان کی تاریکی کے بعد ان کی روشن صورت نظر آتی
ہے۔ سر قلندر بابا اولیاء کا شمار بھی ایسے ہی تابندہ روزگار
میں ہوتا ہے جن کی ذات اور فکر نے انسانی تاریخ پر
نور افشانی کی ہے۔

ان کی حقیقت
ہر بات میں ان کی نمائندگی
حوالے سے دوسری انواع کے
تک تک ایک الگ ممتاز اور اعلیٰ شخص
توں اور اسی لیے اسے اشرف
الخلق کہا جاتا ہے۔ ان خدا داد صلاحیتوں کی

میں ان کی بات کا قدم دار ہے کہ انفرادی و اجتماعی
دونوں صورتوں میں ماحول اور گرد و پیش کو پر سکون بنانے
میں بہت اثر ہے۔

سر قلندر بابا
سب کی تعلیمات
نوع انسانی کے جوہر
شخص ماحول کو اس
طرف متوجہ کرتی ہیں۔
تاریخ میں گزرتے گزرتے
احسن بننے سے پہلے

معرفت انسانی کی گتھیوں کا سلجھانا زیادہ ضروری ہے۔
ان کی محبت اور تعاون کا اصل مقصد یہ ہے کہ انسان
خود کو جسمانی تعلق سے ترقی
نے اعلیٰ مقام کی گتھی اپنے
دل میں پیدا کرے۔

کسی بات کو سمجھنے اور اس کی حقیقت کو تلاش کرنے
سے یہ ضروری ہے کہ ہم اس بات کی طرف اپنی تمام

جنوری ۲۰۱۳ء

تعلیمات قلندر بابا

نوع انسانی کے اس بڑھتے اور پھلتے کارواں میں
خاص اہم لوگ یونہی اچانک پیدا نہیں ہو جاتے۔
ان کی تاریکی کے بعد ان کی روشن صورت نظر آتی
ہے۔ سر قلندر بابا اولیاء کا شمار بھی ایسے ہی تابندہ روزگار
میں ہوتا ہے جن کی ذات اور فکر نے انسانی تاریخ پر
نور افشانی کی ہے۔

ان کی حقیقت
ہر بات میں ان کی نمائندگی
حوالے سے دوسری انواع کے
تک تک ایک الگ ممتاز اور اعلیٰ شخص
توں اور اسی لیے اسے اشرف
الخلق کہا جاتا ہے۔ ان خدا داد صلاحیتوں کی

میں ان کی بات کا قدم دار ہے کہ انفرادی و اجتماعی
دونوں صورتوں میں ماحول اور گرد و پیش کو پر سکون بنانے
میں بہت اثر ہے۔

سر قلندر بابا
سب کی تعلیمات
نوع انسانی کے جوہر
شخص ماحول کو اس
طرف متوجہ کرتی ہیں۔
تاریخ میں گزرتے گزرتے
احسن بننے سے پہلے

معرفت انسانی کی گتھیوں کا سلجھانا زیادہ ضروری ہے۔
ان کی محبت اور تعاون کا اصل مقصد یہ ہے کہ انسان
خود کو جسمانی تعلق سے ترقی
نے اعلیٰ مقام کی گتھی اپنے
دل میں پیدا کرے۔

کسی بات کو سمجھنے اور اس کی حقیقت کو تلاش کرنے
سے یہ ضروری ہے کہ ہم اس بات کی طرف اپنی تمام

جنوری ۲۰۱۳ء

33

تقاضہ علم کی ترسیل کا پہلا اور چہ ہوتا ہے۔ تقاضہ ایک اندرونی تحریک ہے۔۔۔۔۔ لہذا ایسی تحریک جو انسان کی شخصیت کا رخ موڑ دے اور اسے حقیقی ترقی کے راستے پر گامزن کر دے، کسی نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمارے اندر اٹھنے والی تحریکات کو مثبت رخ دینے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں کیونکہ ان پر عمل کر کے درست، مثبت، ولولہ انگیز اور پر خلوص خیالات کے ساتھ کائنات کے لیے اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

قلندر باباؒ فرماتے ہیں ”نوع انسانی میں مرد، عورتیں، بچے، بوڑھے، سب آپس میں آدم کے ناطے خالق کائنات کے تخلیقی راز و نیاز ہیں، آپس میں بھائی بہن ہیں۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ چھوٹا۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اپنے اندر ٹھائیں مارتے ہوئے اللہ کی صفات کے سمندر کا عرفان رکھتا ہو، جس کے اندر اللہ کے اوصاف کا عکس ہو، جو اللہ کی مخلوق کے کام آئے۔ کسی کو اس کی ذات سے تکلیف نہ پہنچے۔“

حضور قلندر بابا اولیاءؒ چاہتے ہیں کہ ہم خود اپنی اور اپنی آنے والی نسلوں کی تربیت اس نچ پر کریں کہ ہمارے اندر آپس میں بھائی چارہ ہو، ایثار ہو، اخلاص ہو اور ہم ایک دوسرے کے کام آئیں۔ جس معاشرے میں خلوص اور محبت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے وہ معاشرہ پُر سکون رہتا ہے اور جس معاشرے میں بیگانگی اور نفرت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے اس معاشرے کے افراد ذہنی خلفشار اور عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔

کسی کی ہنسی نہ اڑائیے کہ اس سے آدمی احساس برتری میں مبتلا ہو جاتا ہے اور احساس برتری آدمی کے لیے ایسی ہلاکت ہے جس ہلاکت میں ابلیس مبتلا ہے۔ شیطانی فکر، ابلیسی طرز فکر اور برائی کے تشخص کی سوچ یہ ہے کہ وہ اپنا

عرفان اس طرح رکھتا ہے کہ اس جیسا کوئی نہیں تہ برائی اور خود نمائی گردن کے پٹھوں کو تشبیح میں مبتلا کر دیتا ہے۔ قلندر باباؒ رہنمائی کرتے ہیں ”شک کو دل میں جگہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزیں ہو، وہ غار کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس لیے شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس سے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح دور کر دیتا ہے۔“

انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب کی اصطلاح میں اس کو شک اور ایمان کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ قرآن میں ارشاد ہے ”لاریب ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جو حق ہے۔“

شک کو اللہ تعالیٰ نے ممنوع قرار دے دیا ہے۔ یہ وہی شک ہے جس سے آدم کو باز رہنے کا حکم دیا گیا تھا۔ بالآخر شیطان نے بھکا کر یہ شک آدم کے دماغ میں ڈال دیا جس کی وجہ سے آدم کو جنت سے نکالا گیا۔

اسی مقام سے آدم کے دماغ میں دو سمتوں کا یقین ہوا یعنی شک اور یقین۔ بیان کر وہ حقیقت کی روشنی میں انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے۔ جس قدر شک کی زیادتی ہوگی اسی قدر خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ واقع ہوگی۔ یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔

آدمی کا دماغ اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے۔ دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی کمی سے اعصابی نقصان سے امکانات بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔ دماغ کے خلیوں کی

ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہونے پر آدمی زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا ہے۔ فنونِ عقائد اور توہم میں مبتلا نہیں ہوتا۔ شکوک اسے اتنا پریشان نہیں کرتے جتنا اب کہے ہوئے ہیں اور اس کی تحریکات میں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوئی ہیں وہ کم سے کم ہوتی ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ کیونکہ آدمی صرف اس مٹی کے پتلے سے واقف ہے، اس پتلے سے جس کی اپنی کوئی حیثیت نہیں ہے۔

بابا صاحبؒ ارشاد فرماتے ہیں ”مصور ایک تصور بناتا ہے۔ پہلے وہ خود اس تصور کے نقش و نگار سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ تصور اپنی بنائی ہوئی تصور سے اگر خود مطمئن نہ ہو تو دوسرے کیوں کر متاثر ہوں گے۔ تا صرف یہ کہ دوسرے لوگ متاثر نہیں ہوں گے بلکہ تصور کے خد و خال مذاق کا ہدف بن جائیں گے اور اس طرح خود مصور بے چینی، اضطراب و اضطراب کی کیفیت میں مبتلا ہو جائے گا۔ ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن ہو، آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے اور یہی وہ طریقہ ہے جس کے ذریعہ آپ کی ذات دوسروں کے لیے راہِ نجات کا ذریعہ بن سکتی ہے۔“

فرض کیجیے کہ آپ ایک مصور ہیں اور تصویر کشی سے متعلق اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ ایک تصور بناتے ہیں۔ یہ تصور آپ کی زندگی کے ماہ و سال اور شب و روز کا حاصل شاہکار ہے۔ تصور مکمل ہونے کے بعد آپ اسے دیکھتے ہیں تو آپ خود اس کے اوپر فریفتہ ہو جاتے ہیں۔ آپ یہ بھی چاہتے ہیں کہ دوسرا کوئی شخص جب اس تصور کو دیکھے تو اس کی تعریف کرے۔ اگر کوئی شخص اس تصور کے خد و خال کو مسح کر دے یا جس کاغذ پر تصویر بنائی ہے اس کے پرزے پرزے کر دے۔ مصور کے لیے اس سے زیادہ اذیت اور تکلیف کی بات کیا ہوگی۔۔۔۔۔ ظاہر ہے وہ کبھی اپنی شاہکار تصویر کو خراب نہیں ہونے دے گا

اور نہ اس کا خراب ہونا، اس کا مسح ہونا اسے پسند آئے گا۔ اللہ تعالیٰ ایک مصور ہے۔ اللہ نے ایک تصور بنائی۔ ایسی خوب صورت تصور جو اپنے توازن، اعتدال، معین مقداروں، رنگ و روپ، جذب و کشش اور حسن کے معیار میں منفرد ہے، یکساں ہے، بے مثال ہے۔ یہ تصور دیکھتی بھی ہے، سنتی بھی ہے، بولتی بھی ہے، محسوس بھی کرتی ہے اور دوسروں کا دکھ درد بھی پانتی ہے۔ اگر کوئی بندہ اس تصور کو داغ داغ کرنا چاہے اور اپنے ظلم و جہالت سے تصور کو خراب کر دے تو یقیناً یہ بات سب سے بڑے مصور اللہ کے لیے نہایت ناپسند عمل ہے۔

تمام آسمانی کتابوں میں یہ بات واضح طور پر بیان کی گئی ہے کہ اللہ تعالیٰ حقوق العباد معاف نہیں کرتے۔ جب ہم حقوق العباد کا تذکرہ کرتے ہیں تو پہلے خود بندے پر اپنا حق عائد ہوتا ہے۔ موجودہ ترقی یافتہ دور کو بلاشبہ بدیم تحفظ، بے سکونی، انتشار اور پیچیدہ مسائل کا تنزل یافتہ دور کہا جاسکتا ہے۔ ہر آدمی سونے کے سکوں کا ذخیرہ کرنے کے لیے اپنی حق تلفی کر رہا ہے۔ اپنے جسم و جان کو تباہ کر رہا ہے۔ جیسے جیسے بندے کے اندر دنیا کا لالچ اور ہوس زور بڑھ رہی ہے اسی مناسبت سے اس کے اندر سے سکون، راحت اور اطمینان قلب ختم ہو رہا ہے۔ سکون اور اطمینان قلب سے محرومی، دماغی کشمکش، ذہنی کشاکش اور اعصابی تناؤ کا پیش خمیہ ہے۔ اعصابی تناؤ آدمی کے اندر ڈر اور خوف مسلط کر دیتا ہے۔ زندگی میں خوف اور غم کی آمیزش آدمی کی تصور کو بد صورت اور مسح کر دیتی ہے۔ کسی عمل کو پرکھنے کے لیے ضروری ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ یہ عمل معاشرہ پر کس طرح اثر انداز ہو رہا ہے۔ اگر اس عمل میں سچائی، گہرائی اور فطرت موجود ہے تو یہ عمل صحیح اور سچا ہے۔

جن لوگوں کے تقاضے روحانی کیفیات سے ہم رشتہ

رہتے ہیں۔ ان کا طرزِ نظم اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ یہ بندہ جسم و جان کے رشتے سے واقف ہے۔ روح اور جسم کے مشترک نظام میں جب حرکت پیدا ہو جاتی ہے تو انسان خود کو خوشی اور ایثار کے جذبے میں ڈوبا ہوا محسوس کرتا ہے۔

وہ نوعِ انسانی کے ہر فرد کو اور کائنات کے تمام افراد کو اس نظر سے دیکھتا ہے جس نظر سے ایک ماں اپنے بچوں کو دیکھتی ہے۔ اس کی سرشت میں یہ بات راسخ ہو جاتی ہے کہ میرا رشتہ کائنات کے تمام افراد سے قائم ہے۔

قلندر بابا فرماتے ہیں ”ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں نہ ہی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔ اس لیے کہ آدمی حالات کے ہاتھ میں کھلوتا ہے۔ حالات جس طرح چاہی بھر دیتے ہیں آدمی اس طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔

بے شک اللہ قادرِ مطلق ہے اور چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی گرفت ہے وہ جس طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔“

ہمارا معاشرہ کچھ ایسے نچ پر جا رہا ہے کہ ہم جیت کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں حالانکہ اس جیت کے لیے جو قیمت ادا کرنی پڑتی ہے اس پر کوئی بھی دھیان نہیں دیتا۔ کامران اور مسرور زندگی کے لیے آپ کا بہترین اور اولین ہونا ضروری نہیں۔ آج جو ہر طرف تناؤ کا، بے اطمینانی کا رونا ہے تو اس کی بڑی وجہ یہی ہے کہ ہر آدمی دوسروں پر سبقت لے جانے اور ہر معاملہ میں اپنی مثال آپ بننے کی کوشش میں مصروف ہے۔

جب سخت مقابلہ درپیش ہو، ایسی صورت میں کہ کے نتائج کے بارے میں ذہنی لحاظ سے فکر مند ہونے کا باعث بننا پیدا ہو جاتا ہے۔ جس سے آپ اپنی کارکردگی بہترین مظاہرہ نہیں کر پاتے۔ اس لیے نتائج کو اللہ کی در پر چھوڑ کر اپنی توجہ اپنی ذمہ داریوں تک ہی محدود کرنے دیں۔ اس طرح آپ اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ ذہن اور جسم کو مکمل کارکردگی کا موقع دیں۔ آپ ان سے کہیں زیادہ کام لے سکیں گے۔

بقیہ: فزکس سے میٹافزکس تک

طرفِ لوثا پڑ گیا تو بجز اس نقطہ کے نوعِ انسانی کسی ایک مرکز پر بھی جمع نہیں ہو سکے گی۔ موجودہ دور کے مفکر کو چاہیے کہ وہ وحی کی طرزِ فکر کو سمجھے اور نوعِ انسانی کی غلط رہنمائی سے دست کش ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ مختلف ممالک اور مختلف قوموں کے جسمانی و قلبی جداگانہ ہیں اور یہ ممکن نہیں ہے کہ تمام نوعِ انسانی کا جسمانی و قلبی ایک ہو سکے۔ اب صرف روحانی و عارف باقی رہتے ہیں۔ جن کا نغز توحید اور صرف توحید ہے۔ اگر دنیا کے مفکرین جدوجہد کر کے ان وظائف کی غلط تعبیروں کو درست کر سکے تو وہ اقوامِ عالم کو دلیقہ روحانی کے ایک ہی دائرہ میں اکٹھا کر سکتے ہیں اور وہ روحانی دائرہ محض قرآن کی پیش کردہ توحید ہے۔

اس معاملہ میں قصبات کو بلائے طاق رکھنا پڑے گا کیونکہ مستقبل کے خوفناک تصادم، چاہے وہ معاشی ہوں یا نظریاتی، نوعِ انسانی کو مجبور کر دیں گے کہ وہ بڑی سے بڑی قیمت دے کر اپنی تلاش کرے اور بقا کے ذرائع قرآنی توحید کے سوا کسی نظامِ حکمت سے نہیں مل سکتے۔“

بہاری ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو قدرت کے قوانین کو توڑنے کے نتیجے میں حاصل ہوتی ہے۔ اس کے باعث انسانی اعضاء اور نظامِ ست ردی یا غلٹ کا فائدہ ہو جاتے ہیں اور انسان اپنے آپ کو تکلیف دہ حالت میں محسوس کرتا ہے۔

بہاری کے ساتھ ساتھ انسانی ارتقاء کا سفر بہت صدمہ سے جاری ہے، تکالیف اور بیماریوں سے بچنے کیلئے نت نئے طریقہ علاج تلاش کیے گئے ہیں۔

ہم عام طور پر جسمانی بیماریوں سے واقف ہیں مثلاً زل، بخیر، ذیابیطس، انجائنا اور انگریز وغیرہ۔ مگر اس کے علاوہ بھی بعض بیماریاں ہیں جو ذہن پر حملہ آور ہوتی ہیں۔ ان کو نفسیاتی یا ذہنی بیماریاں کہا جاتا ہے۔ بعض بیماریاں اعلیٰ اخلاقی قدروں یعنی اخلاقیات پر حملہ کرتی ہیں۔ کچھ بیماریاں انفرادی طور پر جسم یا ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں تو کچھ بیماریاں اجتماعی مزاج پر بھی حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟

میڈیکل سائنس اس بارے میں بتاتی ہے کہ ہمارے جسم میں ایک خاص مدافعتی نظام کام کر رہا ہے جسے Immune System کہتے ہیں۔ یہ امیون سسٹم ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ انسانی جسم میں White Blood Cell یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔ اگر

کسی وجہ سے یہ نظام کمزور پڑ جائے تو جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔

ہمارا امیون سسٹم خواب کیوں ہوتا ہے؟

سائنس بتاتی ہے کہ جب آدمی اسٹریس میں ہوتا

ہے تو اس کے امیون سسٹم پر برا اثر پڑتا ہے اور بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آدمی ذہنی طور پر مطمئن ہو تو اس کے امیون سسٹم میں ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ یا اسٹریس سے جنم لینے والی کچھ بیماریاں یہ ہیں۔ ماہگرین، معدے کا السر، انگزائیٹ، بد بھشی، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، سوراٹسز، آرٹھرائٹس اور کئی دوسری بیماریاں۔

بیماری، صحت اور روحانی علاج

Spirituality ایسی مشقیں یا ایٹمر

سائز بتاتی ہے جس کے ذریعے ہم ذہنی طور پر پرسکون رہ سکتے ہیں اور بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اچھا ذہن اچھی صحت:

ماہرینِ نفسیات ذہنی مسائل کے حل کے لیے بہتر اور سادہ اندازِ فکر پر بہت زور دیتے ہیں۔ یعنی آپ تذبذب اور دو ذہنی کیفیت سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ اس سے آپ کی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ ذہنی صحت متاثر ہونے سے جسمانی صحت پر بھی برے اثرات پڑ سکتے ہیں۔

آدمی کی سوچ اور فکر میں سادگی ہونی چاہیے۔ ایک نہایت دلچسپ اسٹڈی یہ ہے کہ سائیکٹری

اور سائیکالوجی صحت کی بحال کے لیے جو طریقے بتاتی ہے ان کی زیادہ بہتر اور جامع صورت صوفیائے کرام نے بتائی ہے۔ صدیوں پہلے بھی ہمارے صوفیائے کرام کو انسانی نفسیات کا بہتر اور اک تھا۔ صوفیانہ تعلیمات بتاتی ہیں کہ آدمی کو حسد، انتقام، غصہ، منافقت، شکوک و شبہات اور اخلاقی برائیوں سے بچنا چاہیے۔ ان اخلاقی خرابیوں سے آدمی اندرونی طور پر ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے، اس کا اثر اس کی نفسیات پر متقی پڑتا ہے، وہ روحانی طور پر بے چین ہو جاتا ہے۔ آدمی اگر اندر سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے گا تو وہ ذہنی مسائل سے دوچار ہو سکتا ہے۔ قلبی اور ذہنی طور پر سکون رہنے کا راز یہ ہے کہ آدمی کا ظاہر و باطن یکساں ہو۔ وہ اپنے ضمیر کی آواز پر چلتا ہو۔ نہ ہی، اخلاقی اور معاشرتی اقدار کا احترام کرنے والا ہو۔

روحانیت بہترین دوا ہے:

تصوف اور روحانیت کی رو سے ہماری پہلے انسان کے باطن میں پیدا ہوتی ہے اور پھر اسکے جسم پر ظاہر ہوتی ہے، لہذا اس کے باطن کا علاج کیا جائے تو جسم بھی صحت یاب ہو جائے گا۔

طریقہ علاج چاہے کوئی بھی ہو الہامی ذرائع کے بیان کردہ حل سے بہتر اور کوئی نہیں۔ اس کا طریقہ اللہ کے حضور انتہائی عاجزی اور انکساری سے دعا ہے، کیونکہ تمام طریقہ کار جو شفا یابی کی طرف لے جاتے ہیں، ان کا کام صرف ایک کوشش ہے۔ بیماری کے دوران انسان کو امید کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ہر مسلمان کا ایمان ہونا چاہیے کہ شفا صرف اللہ کی طرف سے حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ قرآن کریم میں واضح طور پر بیان کیا گیا ہے کہ

ترجمہ: ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو اللہ ہی مجھے شفا دیتا ہے۔“ (سورہ شعرہ: 80)

سورہ یونس آیت نمبر 57 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

ترجمہ: ”اے لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب طرف سے نصیحت اور دلوں کو بیماریوں کی شفا اور مومن کے لیے ہدایت اور رحمت آجیگی ہے۔“

قرآن مجید، عظیم کتاب حکمت ہے جس میں اللہ کی تمام خرابیوں، کمزوریوں اور بیماریوں کی شفا و علاج اللہ کے آری پیغمبر صرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم سے بہترین دوا قرآن ہے۔ (نماجہ)

حضرت امام بزرگ نے مسنون دعاؤں پر مبنی کتاب ”حصن حصین“ تحریر کی تھی۔ اس کتاب میں مختلف امراض اور پریشانیوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی تجویز کردہ قرآنی آیات اور دیگر دعائیں بھی شامل ہیں۔ حضرت امام بزرگ کی کتاب ”حصن حصین“ میں قرآنی کلمات کے علاوہ مستون دعائیں بھی مذکور ہیں۔ ہر جزی تحریر فرماتے ہیں۔

”بے شک یہ حصن حصین رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کلام سے منتخب مجموعہ ہے۔ نبی امین صلی اللہ علیہ وسلم کے خزانے سے مومنین کا بھاریار، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اقوال مبارکہ سے ایک عظیم تعویذ اور گنہ گاروں سے معصوم دھاموں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے الفاظ مبارکہ سے بنایا ہوا ایک تحفہ و نقش ہے۔ جس میں میں نے خیر خواہی کا ارادہ کیا اور صحیح احادیث سے انتخاب کر کے، ہر شدت و سختی کے مقابلہ کے لیے اس کو سامان ڈھال بنایا، انسانوں اور جنات کی برائی سے حفاظت کا ذریعہ بنایا۔ میں نے نامانی مصیبت سے بچنے کے لیے اس کو قلعہ بنایا اور ان تیرہ (یعنی دعاؤں) کے ذریعے جن پر یہ کتاب مشتمل ہے ہر غم سے اپنے آپ کو بچایا۔ (حصن حصین: 14)

قرآن مجید اور مسنون دعاؤں کے علاوہ مختلف دعاؤں کلمات کے ذریعے روحانی علاج کے ثبوت بھی ملتے ہیں۔ مختلف اولیاء کرام اور صوفیائے عظام نے اس طرز کے کئی

مجموعہ: ۱۔ وظائف تحریر فرمائے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی کی کتاب ”القول الجلیل“ اس کی ایک زبردست مثال ہے جس میں انہوں نے قرآن و احادیث میں مذکور روحانی علاج کے علاوہ دیگر کئی علاج بھی رقم کیے ہیں۔ کتنے ہی صوفیاء کرام نے لوگوں کے جسمانی، ذہنی اور عصبی مسائل کا روحانی علاج کیا۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی، حضرت خواجہ حسین الدین چشتی، حضرت فرید الدین گنج شکر، حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی، حضرت صابر کلیری، حضرت بہا الدین زکریا ملتانی کے تجویز کردہ کئی روحانی وظائف اور علاج آج بھی تصوف کی کتابوں میں محفوظ ہیں۔

بیماری سے بچاؤ:

مذہبی تعلیمات میں جو عبادت، اذکار اور تسبیحات بتائی جاتی ہیں ان کی ادائیگی سے آدمی ذہنی سکون بھی محسوس کرتا ہے۔ مثلاً اگر ہم خشوع و خضوع کے ساتھ نماز پڑھیں تو ہمیں بہت سکون ملتا ہے۔ طبیعت میں ٹھہراؤ اور تازگی آجاتی ہے۔ اس ذہنی سکون کا ہماری صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے دیکھا گیا ہے کہ باقاعدگی سے نماز پڑھنے والے لوگ اکثر لمبی عمر پاتے ہیں اور کم بیمار پڑتے ہیں۔ اسی طرح تسبیحات اور ذکر و اذکار کا معاملہ ہے۔ مثلاً فرض کریں کہ آپ اسلئے الٹی یا جی یا قیوم کا ورد کر رہے ہیں۔ اس کے روحانی اثرات اور برکات اپنی جگہ، اس کے ذہنی اثرات بھی پڑتے ہیں۔ یعنی مخصوص وقت غلبی انداز میں ہو کر ورد کیا جاتا ہے تو اس سے بھی ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

ذہنی سکون حاصل کرنے کا ایک طریقہ مراقبہ Meditation بھی ہے۔

لطف سائنسز انسٹی ٹیوٹ آف سٹڈ اینڈ باڈی ہیلتھ کنسٹس کے ریسرچ ڈائریکٹر اسٹیون فاریون کہتے ہیں

”مراقبہ آپ کو اسٹریس سے جہنم لینے والے تمام مسائل مثلاً نائرسین، معدہ کا اسہ اور آگہائی وغیرہ کو قابو کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ انہیں سے کہ جو لوگ ذہنی سکون کے حصوں اور اسے قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ذہنی اور جسمانی صحت کا تجربہ کرتے ہیں۔“

(New Choice In Natural Healing, Page No 116)

روحانی صوم کے جدید ماہرین بتاتے ہیں کہ کلرز بھی ہماری جسمانی اور ذہنی صحت پر Effect کرتے ہیں۔ موجودہ دور کے مشہور روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب ”کلر تھراپی“ میں تحریر کرتے ہیں ”تمام رنگ روشنی کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شے سے ٹکرانے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سرخ رنگ کا طویل موج طویل ترین ہوتا ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ بنفشی رنگ کا طویل موج مختصر ترین ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سرخ رنگ حدت پیدا کرتا ہے۔ آسمانی رنگ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ توازن پیدا کرنے والے رنگ ہے۔ تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی، نیلے اور فیروزہ رنگ سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سرخ، نارنجی اور زرد رنگ کاہلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ گلابی رنگ پٹھوں کے لیے مسکن ہے۔ گلابی رنگ سے غصہ کم ہو جاتا ہے۔

مختلف مذاہب میں روحانی علاج:

مختلف مذاہب میں روحانی علاج کا تصور کسی نہ کسی صورت میں موجود رہا ہے۔

بائبل میں حضرت عیسیٰ کی دستِ مسیحائی کے کئی واقعات موجود ہیں۔ حضرت عیسیٰ کو ڈھیوں، ناریا اور

لاعلاج مریضوں پر دستِ مسیحائی رکھتے تو وہ صحت سے ہمکنار ہو جاتے۔ (کتاب متی، باب چہارم، آیت 24)
ہندومت کی روایات میں شری کرشن جی کا ایک واقعہ ملتا ہے۔ شری کرشن جی جب اپنے خود غرض ماموں کنس (Kuns) کے بلانے پر مقرر گئے تو راستے میں ایک عورت ملی جس کا ٹب ٹکلا ہوا تھا۔ عورت نے علاج کی درخواست کی تو کرشن جی نے اس عورت کے پاؤں پر اپنا پاؤں رکھ دیا۔ اس طرح اس کا ٹب ٹھیک ہو گیا۔

ہندومت کی روایات میں یوگا کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ ایک مغربی خاتون پیٹریشیا ٹیکسیکو Particia Telesco کے مطابق یوگا کا ایسے اصولوں کا مجموعہ ہے جس میں جسمانی نشست، برخاست کے ذریعے Relaxation حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

(Healer's Handbooks, Page 197)

یونیورسٹی آف نیویارک کے سائنسدانوں نے تربیہ طلبہ پر یوگا کے اثرات کا جائزہ لیا۔ طلبہ نے بتایا کہ انہوں نے محسوس کیا کہ انگڑائی، دباؤ، ڈپریشن اور غصے میں کمی آئی۔ یہ تبدیلی طلبہ نے پہلی کلاس کے بعد ہی محسوس کی۔ (New Choices In Natural Healing, Page 151)

بدھ مت کے پیروکار ڈاکٹر میکاؤ یوسوٹی نے ربکی طریقہ علاج حصارف کر لیا۔ ربکی اس وقت پوری دنیا میں خاصا مقبول طریقہ علاج ہے۔ ربکی Reiki جاپانی زبان کا لفظ ہے۔ Rei سے مراد ”طبع زندگی“ یا Source Of Life ہے جبکہ Ki توانائی یا Energy کو کہتے ہیں۔

ربکی حیوری کے مطابق جسم میں کائناتی توانائی کے کچھ چینلز موجود ہیں۔ جہاں توانائی Circulate کرتی رہتی ہے۔ اگر جسم کے کسی حصے پر توانائی کے بہاؤ میں کمی آجائے تو وہاں بیماری کا حملہ ہو جاتا ہے۔ ربکی طریقہ علاج

سے اس حصے میں توانائی کا بہاؤ بہتر کیا جاتا ہے۔

Reiki By Richard Ellis, Page 14)

بیماری کا روحانی علاج
اور صوفیانہ تعلیمات:

مذہبی تعلیمات بتاتی ہیں کہ انسان درحقیقت جسم روح کا مجموعہ ہے۔ جسم کی اینٹائی اور اس کی کارکردگی کے بارے میں سائنسدانوں اور طبی ماہرین نے کافی ریسرچ کی ہے۔ انسانی شخصیت کے دوسرے رخ یعنی روح پر صوفیائے کرام نے ریسرچ کی ہے۔

صوفیائے کرام نے ذہنی مسائل سے بچاؤ اور اس کے علاج دونوں پر توجہ دی ہے۔

..... ذہنی مسائل سے بچاؤ کا طریقہ تزکیہ نفس، خود احتسابی یا تقویٰ کہلاتا ہے۔ یعنی اپنی طرز فکر کی اصلاح یا Purification۔ آدمی ہر وقت اپنے آپ کو چیک کرتا رہے۔ عبادات اور ذکر و انکار کے ذریعے روحانی توانائی حاصل کرے اور تزکیہ نفس کے ذریعے اپنے آپ کو Purify کرتا رہے۔ یہ دراصل ذہنی صحت حاصل کرنے کی ایک احتیاطی تدبیر ہے۔

..... صوفیائے کرام نے ذہنی یا جسمانی مسائل میں جلا مریضوں پر دستِ مسیحائی بھی رکھا۔ یعنی مختلف بیماریوں میں جلا مریضوں کا روحانی علاج کیا۔ روحانی علاج کے طریقے بے شمار ہیں۔ کبھی لوگوں کو عبادت یا تواضع کے ذریعے روحانی علاج بتایا گیا، کبھی قرآنی آیت مخصوص تھیں اور طریقے کے مطابق تجویز کی گئی۔ اسمائے الہیہ سے بھی علاج کیا گیا۔ بہت سے مریضوں کا علاج دم کر کے کیا گیا۔ تجویز بھی استعمال کیے گئے۔

معروف صوفی بزرگ عظیم برخیا قلندر بابا اولیاء کتاب لور جو قلم میں تحریر کرتے ہیں:

”طبی نقطہ نظر سے بڈیوں کے ڈھانچے پر رگ پٹوں

کی بناوٹ، ایک جسم کی شکل و صورت دی گئی ہے۔ ہم اس کا نام جسم رکھتے ہیں اور اس کو اصل سمجھتے ہیں۔ اس کی حفاظت کے لیے ایک چیز اختراع کی گئی ہے جس کا نام لباس ہے۔ یہ لباس سوتی کپڑے کا، اونٹنی کپڑے کا یا کسی کمال وغیرہ کا ہوا کرتا ہے۔ اس لباس کا مکمل استعمال صرف گوشت پوست کے جسم کی حفاظت ہے۔ لیکن درحقیقت وہ جسم کے اعضاء کی حرکت نہیں ہوتی۔ جب یہ لباس جسم پر ہوتا ہے تو جسم کے ساتھ حرکت کرتا ہے۔ یعنی اس کی حرکت جسم سے نکل ہو کر اس کو ملی۔ لیکن درحقیقت وہ جسم کے اعضاء کی حرکت ہے۔ جب ہم ہاتھ اٹھاتے ہیں تو آستین لمبی گوشت پوست کے ہاتھ کے ساتھ حرکت کرتی ہے۔ یہ آستین اس لباس کا ہاتھ ہے جو لباس جسم کی حفاظت کے لیے استعمال ہوا ہے۔ اس لباس کی تعریف کی جائے تو یہ کہا جائے گا کہ جب یہ لباس جسم پر ہے تو جسم کی حرکت اس کے اندر منتقل ہو جاتی ہے اور اگر اس لباس کو اتار کر چارپائی پر ڈال دیا جائے یا کھوٹی پر لٹکا دیا جائے تو اس کی تمام حرکتیں ساقط ہو جاتی ہیں۔ اب ہم اس لباس کا جسم کے ساتھ موازنہ کرتے ہیں۔ اس کی کتنی ہی مثالیں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً یہ کہ آدمی مر گیا۔ مرنے کے بعد اس کے جسم کو کاٹ ڈال لے، ٹکڑے کر دیجیے گھسیٹے کھڑکیجیے جسم کی اپنی طرف سے کوئی ممانعت، کوئی حرکت عمل میں نہیں آئے گی۔ اس مردہ جسم کو ایک طرف ڈال دیجیے تو جس طرح ڈال دیا جائے گا پڑا رہے گا۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ مرنے کے بعد جسم کی حیثیت صرف لباس کی رہ جاتی ہے۔ اصل انسان اس میں موجود نہیں۔ وہ اس لباس کو چھوڑ کر کہیں چلا جاتا ہے۔

اسی انسان کا نام انبیائے کرام کی زبان میں روح ہے اور وہی انسان کا اصل جسم ہے۔ نیز یہی جسم ان تمام

جنوری ۲۰۱۳ء

صلاحیتوں کا مالک ہے جن کے مجموعے کو ہم زندگی سے تعبیر کرتے ہیں۔ صوفیائے کرام کی تعلیمات سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کی اصل یہی روح ہے۔ روح کی حرکات کو ہم ازمنی بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہی ازمنی ہمارے جسم کو چلا رہی ہے۔ روحانی ماہرین کے مطابق جب آدمی کا رابطہ اس ازمنی سے کمزور پڑ جاتا ہے یا دنیا کے کاموں میں بہت زیادہ اشتہاک کی وجہ سے اس ازمنی سے رابطہ کمزور ہو جاتا ہے تو آدمی ذہنی یا جسمانی پیچیدگیوں کا شکار ہونے لگتا ہے۔ جس کی انتہائی شکل بیماری ہے۔ غماز، روزہ، حج، حلاوت کلام پاک، مراقبہ، ورد اور ذکر وغیرہ آدمی کی روحانی غذا ہیں۔ یعنی اس سے جسم کو روحانی توانائی ملتی ہے۔ صوفیائے کرام جتنی بھی مشقیں تجویز کرتے ہیں ان کا مقصد بھی روح سے رابطہ مستحکم کرنا ہوتا ہے۔

متبادل طریقہ علاج:

روحانی علاج کے حوالہ سے ایک بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ روحانی علاج درحقیقت دعا کے ذریعے میں بھی آتا ہے، اس لیے اسے Conventional Therapies کے ساتھ Alternative Therapy کے طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ یعنی روحانی علاج کو عام طریقہ علاج کے ساتھ استعمال کیا جائے تو شفایابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ روحانی علاج کرانے کا ارادہ ہو تو دوسرے علاج کو بالکل چھوڑ دیتے ہیں، یہ کوئی صحت مند اقدام نہیں۔ ڈاکٹر، مرجن اور دیگر معالجین بھی تو اللہ کی مخلوق ہیں۔ اللہ نے انہیں مخلوق کی خدمت کے لیے ہی تو متعلقہ شعبے کو اختیار کرنے کی توفیق دی ہے۔ اس لیے ڈاکٹری علاج کے ساتھ روحانی علاج کو سپلیمنٹ کے طور پر شامل رکھنا چاہیے۔ روحانی علاج روایتی دواؤں کی تاثیر میں اضافہ کر سکتا ہے۔



انٹرویو پاکستان اور بیرون ممالک

امام سید محمد علی شاہ صاحب رحمہ اللہ بابا ابراہیم

کے یوم وصال کی تقریبات درج ذیل پروگرام کے تحت منعقد ہوں گی۔

☆.... پاکستان کے مختلف شہروں میں (علاوہ کراچی) بروز اتوار 13 مورخہ جنوری 2013ء.... قرآن خوانی اور آیت کریمہ کا ختم ہوگا اور قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات پر مقالات پیش کیے جائیں گے۔

☆.... کراچی کے مختلف ٹاؤنز میں بروز اتوار مورخہ 20 جنوری 2013ء۔

☆.... یورپ، امریکہ، کینیڈا، روس، آسٹریلیا اور تھائی لینڈ میں بروز اتوار مورخہ 6 جنوری 2013ء، جبکہ مانچسٹر یو کے میں بروز اتوار مورخہ 13 جنوری 2013ء، ☆.... متحدہ عرب امارات اور بحرین میں بروز جمعہ مورخہ 11 جنوری 2013ء، قلندر بابا اولیاء کے یوم وصال کی مناسبت سے تقریبات منعقد ہوں گی۔

حضور قلندر بابا اولیاء کے عقیدت مند، متوسلین، سلسلہ عظیمیہ کے اراکین اور روحانی ڈائجسٹ کے محترم قارئین کرام مزید تفصیلات معلوم کرنے کے لیے اپنے شہر یا قریبی شہر میں قائم مراقبہ ہال سے رابطہ کریں۔

مرکزی مراقبہ ہال، سرجانی ٹاؤن، کراچی

فون نمبر: (021)36912786

فیکس نمبر: (021)36910786

ای میل: markazi_muraqaba_hall@yahoo.com

امیب زہنی کے لیے جسمانی صحت کی طرح مستند دماغ بھی ضروری ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ جسمانی صحت رکھنے والے ہر فرد ذہنی صحت بھی توانا ہو۔ ذہنی صحت کے لیے اسی طرح توجہ ضروری ہے، جس طرح جسمانی صحت کے لیے، بلکہ اصل صورت میں اس کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی صحت کی طرح، ذہن نے ذہنی صحت پر بھی خصوصی تحقیق کی ہے اور اس طرح وہ مفید باتیں سامنے آئی ہیں، جو ہر صنف، عمر

اور، حول سے تعلق رکھنے والوں کے لیے رہنما ہیں۔ یہ رہنمائی خصوصی طور پر نئی نسل کے لیے زیادہ مفید ہے، جسے اپنی صلاحیتوں سے بہترین فائدہ اٹھانے کے لیے ذہنی صحت کو یقینی بنانا چاہیے۔

جسمانی

صحت کے لیے غذائی توازن کے ساتھ "ورزش" بے حد ضروری ہے۔ دماغ کی متاثر کن کارکردگی کے لیے بھی غذا اور ورزش اہمیت رکھتی ہے۔ جس طرح کاپی اور بے عمل جسمانی سیاحت کو بے ڈول بنا دیتی ہے، اسی طرح دماغ کا عدم استعمال بھی نقصان دہ ہے۔ دماغ کے لیے تو کہا جاتا ہے کہ "اسے استعمال کریں، ورنہ آپ اسے گنوا دیں گے" دماغی صلاحیتوں پر اثر انداز ہونے والا سب سے نمایاں عامل "ماحول" ہے۔ ذہنی دباؤ، انتشار،

ڈپریشن، اور دیگر حواض کا سبب ارد گرد کے حالات بن جاتے ہیں۔ محرومیاں، نا آسودگیاں، اپنے دکھ، نلکے کے غم سب ہی ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان ساری باتوں کے پیش نظر ضروری ہے کہ

ذہنی صحت پر بھی توجہ دی جائے۔ نئی نسل کو وہ

باتیں بتائی جائیں، جو اس کی ذہنی صلاحیتوں کے

فروغ کے لیے ضروری ہیں۔ خیال رہے کہ

"انفرادی اختلافات" کے باعث ذہنی صلاحیتیں مختلف ہو سکتی ہیں لیکن کچھ باتیں ایسی ہیں، جن پر عمل ہر

صلاحیت کے فرد کے لیے بہتری کا باعث بننا ہے۔

ذہن کا استعمال ذہن کو

صحت مند رکھتا ہے۔

حالات سے گھبرانے والے اکثر لوگ ذہنی طور پر

رحمن ضیاء

43

جنوری 2013ء

42

صحت مند نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ حالات کے جبر اور ماحول کی سختیوں کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے والے نام صرف جرأت مند بلکہ ذہنی طور پر صحت مند بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے ذہن کا استعمال کرتا جانتے ہیں اور ان کے مشاغل اس بات کی تصدیق کرتے ہیں۔ یہ لوگ عام حالات میں بھی ایسے مشاغل اپناتے ہیں، جو ایک طرح سے چیلنج ہوتے ہیں۔ مثلاً کوئی نئی زبان سیکھنا، اشعار یاد کرنا، مطالعہ، ذہانت کی آزمائش، معیے مل کرنا۔ ایسے مکمل کھیلنا جن میں ذہانت اور یادداشت آزمائی جا رہی ہو، اسی ذیل میں آتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں، جن میں اصولوں کی پابندی کرنی پڑتی ہو۔

اس اعتبار سے پہلا اصول یہ ہوا کہ نوجوان اپنی تعلیمی مصروفیات کے ساتھ تفریحی طور پر ایسے مشاغل بھی اپنائیں، جن میں ذہن کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہو۔ آپ جب بھی باقاعدہ طور پر ایسا کوئی مشغلہ اپنائیں گے جلد ہی اس کے حیران کن نتائج سامنے آئیں گے۔

دماغی صحت کے لیے غذا بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ جسمانی صحت سے غذا کا تعلق تو سب ہی سمجھتے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غذا ذہنی صلاحیتوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ غذا پر تحقیق کرنے والے ماہرین کے مطابق غذائی اشیاء ذہنی قوتوں کو فعال بنانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غذا نام صرف جسمانی ضرورت ہے بلکہ ذہن پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق صبح ناشتہ نہ کر کے جانے والے بچے اسکول کے آخری گھنٹوں میں متحمل اور تعلیم سے عدم دلچسپی کا شکار ہوتے ہیں۔ غذا سے ہمیں ایسے اجزاء اور دامنز وغیرہ ملتے ہیں، جو ہمیں جسمانی توانائی کے ساتھ دماغی قوت بھی فراہم کرتے ہیں یا

اس کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دماغی فعالیت کے لیے پروٹین، لیکن اس کی اثر انگیزی کے لیے "وٹامن بی" ضروری ہے۔ کیونکہ وٹامن بی کی کمی اعصابی کمزوری کے علاوہ مختلف نفسیاتی عوارض کا سبب بنتی ہے اور وٹامن بی ون کی کمی تھکن پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح وٹامن بی مختلف انداز سے فعالیت میں اضافہ کرتا ہے۔ دماغ کے لیے تمام تر ضروری اجزاء غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔ "غذائی توازن" دماغی صحت کے لیے بھی اہمیت رکھتا ہے۔ "متوازن غذا" کا انتخاب، فرد کی جسمانی ساخت، روزمرہ کی مصروفیات اور دیگر مشاغل کے لحاظ سے کیا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ آپ مختلف غذائی اجزاء مصنوعی طریقوں (ادویات کے ذریعے) سے بھی حاصل کر سکتے ہیں لیکن اس کا بہترین ذریعہ "غذا" ہی ہے۔ غذا کے ذریعے حاصل ہونے والی توانائی جسمانی صحت کے لیے بھی مفید ہے اور دماغ کے لیے بھی۔

ورزش کیوں ضروری ہے؟ جدید ترین تحقیقات ہر فرد کے لیے ورزش کو ضروری قرار دیتی ہیں۔ لیکن عام طور پر لوگ ورزش کی اصل اہمیت اور افادیت نہیں جانتے۔ اس کا ایک ثبوت تو یہ ہے کہ لوگوں کی بڑی تعداد ورزش نہیں کرتی۔ کچھ لوگ ڈاکٹری ہدایات کے مطابق مختلف امراض یا خرابیوں سے نجات کے لیے ورزش کرتے ہیں، مگر بہتر محسوس ہوتے ہی اسے ترک کر دیتے ہیں۔ یقیناً ورزش سونا ہے سے نجات دلاتی ہے، دل کے عارضوں سے محفوظ رکھتی ہے لیکن اس سے صرف جسمانی فوائد ہی حاصل نہیں ہوتے، یہ دماغی صحت کو بھی یقینی بناتی ہے۔ ذہن کو بھی فعال رکھتی ہے۔ ورزش باقاعدہ طور پر کی جائے تو یاسیت، افسردگی اور ذہنی دباؤ سے نجات ملتی ہے۔ ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوتی ہے، نیز فرد کی اہلیت

میں اضافہ ہوتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد حالات کے جبر کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں، ایسے لوگ جسمانی طور پر مستعد ہونے کے علاوہ ذہنی طور پر بھی فعال رہتے ہیں۔ دن بھر کی انتھک مصروفیات کے بعد چہل قدمی، چڑاکی، ہوا خوری یا سائیکلنگ وغیرہ تھکاوٹ دور کر کے ذہن کو پرسکون بناتی ہیں۔ ورزش کا ایک بنیادی اور اہم نکتہ یہ ہے کہ اس سے جسم کے تمام نظام توازن میں آجاتے ہیں اور آدمی مختلف جسمانی خرابیوں کے منفی امکانات سے محفوظ رہتا ہے۔

ڈپریشن نئے عہد کا سنگین ترین مسئلہ ہے۔ روزانہ مناسب انداز سے چہل قدمی یا جاگنگ ڈپریشن سے نجات دلاتی ہے۔ دماغ کو بھی جسم کے دیگر اعضاء کی طرح، کیسین کی ضرورت ہوتی ہے اور خون دماغ کو آکسیجن کے ساتھ دیگر ضروری اجزاء فراہم کرتا ہے۔ نیز، مضمر، دونوں کو جذب کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ ورزش سے دوران خون میں تیزی آتی ہے اور یہ تیزی دماغ کو بھی آکسیجن کی اضافی مقدار مہیا کرتی ہے۔ لہذا ہر عمر اور ہر صنف کے افراد کو ورزش کرنی چاہیے۔ باغبانی جیسے مشغل بھی ورزش کی ذیل میں آتے ہیں، بوڑھے افراد سہولت ہونے پر باغبانی کا شوق لٹا سکتے ہیں، یہ ورزش کے ساتھ ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش بھی ہے۔

نیند ضروری ہے نیند ہر انسان کی ضرورت ہے۔ بھرپور اور پرسکون نیند جسم اور ذہن کی توانائیاں بحال کرتی ہے۔ "بے آرام نیند" کی مختلف وجوہ ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ذہنی پریشیاں، دیر تک جگانے والی مصروفیات، بے سکون ماحول، غیر آرام دہ بستر وغیرہ۔ ان عوامل کی صورت میں اکثر بیدار ہونے کے بعد بے کفایتی، چڑچڑاہٹ اور تھکن غالب رہتی ہے۔ پھر نشہ آور اشیاء کا استعمال اور کیسین آمیز مشروبات بھی نیند

پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت کم سونا یا وقت کا لحاظ کیے بغیر سونا دونوں ہی باتیں نامناسب ہیں۔ رات کی نیند خاص اہمیت رکھتی ہے اور دن بھر سونے کے باوجود بھی رات کی نیند کی تلافی ممکن نہیں ہوتی۔ دماغی صلاحیتوں کو توانا اور فعال رکھنے کے لیے نیند بہت ضروری ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو اس سلسلے میں ایک اہم اصول یہ اپنائیں کہ دن بھر کی مصروفیات کے بعد جب بستر پر جائیں تو کسی غلغلے کے بغیر نیند یقینی ہو تاکہ صبح جب آپ بیدار ہوں تو ذہن و جسم کی توانائی نئے دن کی مصروفیات کے لیے بحال ہو چکی ہو۔

خوشگوار ماحول اور دماغی صحت ماحول انسان پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ گھٹے گھٹے، آلودہ اور بوجھل ماحول سے ذہن بھی بوجھل ہو جاتا ہے، جبکہ کھلی فضا اور خوشگوار ماحول ذہن کو تروتازہ رکھتا ہے۔ ایسی جگہیں، جہاں ہوا کا مناسب گزر نہ ہو، انسانی صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو یہ بات گہرے میں باندھ لیں کہ آپ کا ماحول غیر آلودہ اور خوشگوار ہونا چاہیے۔ آپ کے گھر میں ہوا اور قدرتی روشنی کا یقینی گزر ہو اور ارد گرد کا ماحول ممکنہ حد تک دلکش اور بہتر رہنا چاہیے۔

ذہنی سکون اور ادویات یہ درست ہے کہ موجودہ ماحول ذہن کو منتشر کرنے، اس پر دباؤ ڈالنے، الجھانے کے لیے ہر اعتبار سے سازگار ہے اور یہ کہ ذہن کو پرسکون بنانے والی ہر قسم کی ادویات آسانی سے مل جاتی ہیں۔ ہر فرد یہ دواؤں حاصل اور استعمال بھی کر سکتا ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ ذہنی سکون کے لیے ادویات کا استعمال مناسب نہیں۔ ماہرین کے مطابق بیشتر ادویات مرکزی اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتی ہیں اور ان کے ذیلی اثرات کم و بیش یکساں



کرتے ہیں!

یہ وضاحت ضروری ہے کہ ہر قسم کی رکاوٹ غصہ کا سبب نہیں بنتی۔ آسان سی مثال ہے کہ اگر موسم کی خرابی کے باعث آپ کا امتحان مقررہ تاریخ پر نہ ہو سکے تو آپ کو غصہ نہیں آئے گا لیکن اگر کسی ضروری کام سے گھر سے نکلنے ہوئے کسی وجہ سے آپ کو دیر ہونے لگے تو آپ کو غصہ آنے لگے گا۔ آپ

نے اکثر یہ بات نوٹ کی ہوگی کہ آپ اس وقت غصہ کرتے ہیں یا غصہ میں آجاتے ہیں جب کوئی کام آپ کی غلطی کے مطابق نہ ہو پارہا ہو مثلاً بچے کو پڑھاتے ہوئے آپ اس



وقت غصہ کرتے ہیں جب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی تمام تر محنت کے باوجود وہ پڑھائی پر پوری توجہ نہیں دے رہا ہے۔ دفتر میں اپنے ماتحتوں پر آپ اس وقت غصہ کرتے ہیں جب آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ان لوگوں نے کام کی انجام دہی میں اپنی پوری صلاحیتیں استعمال نہیں کیں ہیں۔ کام کی نوعیت خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو مگر اس کی من پسند تکمیل ہمارے لیے اتنا کاملاً بن جاتی ہے اور مخالفتانہ مسائل اتنا پر چوٹ کے مترادف ہوتے ہیں نتیجتاً اپنی بے عزتی کے احساس سبب سے، عروسی یا مایوسی پر ہم جھلا اٹھتے ہیں۔ یہ صورتحال اعصاب پر بوجھ کا باعث بنتی

زندگی مسائل اور جدوجہد سے عبارت ہے۔ ایک شخص کی زندگی میں بے شمار ایسے مقامات آتے ہیں جب اسے کسی صورتحال سے نمٹنے کے لیے سخت ذہنی اور جسمانی کاوش کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً وہ لوگ اس دنیا میں زیادہ کامیاب گردائے جاتے ہیں جو مختلف حالات

کا مقابلہ تحمل، بردباری اور صبر سے دماغ سے کرتے ہیں اس کے برعکس جلد بازی، جذباتیت اور غصہ حالت کو بگاڑ کی طرف مائل کرتے ہیں۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ کبھی جلد بازی سے کام نہ لیا جائے، ایسا سوچنا غالباً انسانی فطرت کو نہ سمجھنے کے مترادف ہوگا۔ محبت، قدرت، خوشی، غم، تحمل، غصہ یہ سب انسان کی شخصیت کا حصہ ہیں اور ان کا اظہار بھی فطری ہے جو چیز اہمیت رکھتی ہے وہ اعتدال اور مینڈ رونی ہے۔

غصہ کیلئے....؟ یہ دراصل حالات و معاملات کے اپنی مرضی کے مطابق تکمیل پذیر نہ ہونے پر ایک ذہنی رد عمل کا نام ہے۔ جب ہم اپنے کاموں کی انجام دہی میں یا اداروں کی تکمیل میں رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو ہمارا رد عمل غصے کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے تاہم یہاں

غصہ کیلئے....؟ یہ دراصل حالات و معاملات کے اپنی مرضی کے مطابق تکمیل پذیر نہ ہونے پر ایک ذہنی رد عمل کا نام ہے۔ جب ہم اپنے کاموں کی انجام دہی میں یا اداروں کی تکمیل میں رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو ہمارا رد عمل غصے کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے تاہم یہاں

رہتے ہیں۔ ”ثبت انداز فکر“ پر مختلف ماہرین اور محققین کی کتابیں موجود ہیں۔ نفسیاتی رہنمائی فراہم کرنے والی یہ کتابیں بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر مثبت انداز فکر اپنانے پر ابھارتی ہیں۔ مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہر فرد ایسی کتابوں کے مطالعے اور خود ترغیبی سے اپنی غیر معمولی انقلاب لا سکتا ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو یاد رکھیں کہ مثبت انداز فکر کے بغیر ایسا ممکن نہیں۔ اب جدید ایجادات اور عالمگیر تبدیلیوں نے مقابلہ بہت سخت کر دیا ہے۔ اب اہلیتوں کے ساتھ اس چیز کا بھی مقابلہ ہے کہ فرد اپنی صلاحیتوں کا کس قدر غیر معمولی اظہار کر سکتا ہے۔ مقابلے کی فضا میں ایسی لوگ قابلِ رشک کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، جو پر اعتماد اور ذہنی لحاظ سے چاق و چوبند ہوں، فوری طور پر فیصلے کرنے کی خوبی رکھتے ہوں اور جنہیں اپنی صلاحیتوں کے برملا ظہور کا ڈھنگ آتا ہو۔

کامیابی کے لیے عمومی صحت کے ساتھ دماغی صحت بھی ضروری ہے۔ آج صلاحیتوں کی ”مقدار“ سے زیادہ ان کے ”معیار“ اور ”اظہار“ کی ضرورت ہے اور اگر آپ کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنے کے خواہاں ہیں تو اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز سے کام میں لانے کا ڈھنگ سیکھ لیں۔ خیال رہے کہ ذہنی صلاحیتوں کا موثر استعمال اسی وقت ممکن ہے، جب آپ ذہنی طور پر اس کے لیے آمادہ ہوں۔ یہ آمادگی آپ سے بھرپور توجہ اور محنت چاہتی ہے۔ بے شمار ذہین لوگ زندگی کی دوڑ میں ناکام رہ جاتے ہیں، محض اس لیے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کے استعمال کے ڈھنگ سے ناواقف رہتے ہیں جبکہ بعض ایسے ذہین رکھنے والے افراد اپنی جدوجہد، لگن اور مستقل حراستی کے باعث غیر معمولی کامیابیاں حاصل کر لیتے ہیں۔



ہیں، لہذا ان کا استعمال (خصوصاً اپنے طور پر) بے حد نامناسب ہے۔ ذہنی سکون کے لیے متبادل ذرائع اپنانے چاہئے۔ ہم خیال دوستوں سے گپ شپ، سلامتی خدمات اور مطالعہ ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مکمل فضا میں سیر، ایکوریم میں تیرتی مچھلیوں کا مشاہدہ، پھول دار پودوں کی افزائش میں دلچسپی ایسے مشاغل ہیں، جو نام صرف آپ کو مصروف رکھتے ہیں بلکہ ذہنی سکون بھی بخشتے ہیں۔ ذہنی صحت یعنی بننے کے لیے یہ بات یاد رکھیں کہ آپ کو سکون بخش ادویہ سے دور رہنا ہے اور اپنی سہولت کے لحاظ سے ایسا مشغلہ اپنانا ہے جو آپ کے لیے ذہنی سکون کا باعث ہے۔

خود ترغیبی اور مثبت انداز فکر دماغ جسم کا وہ حصہ ہے، جو تمام جسمانی افعال کنٹرول کرتا ہے، لیکن یہ اسی انداز سے کام کرتا ہے جس انداز سے ہم چاہتے ہیں۔ ”ہم دماغ سے کیا چاہتے ہیں؟“ اگر آپ اس حوالے سے غور سوچ رکھتے ہیں تو اسی لحاظ سے اپنے دماغ کو ہدایات اور ترغیبات دیتے رہیں۔ آپ کا دماغ پورے جسم پر حکمرانی کرتا ہے، تاہم یہ آپ کا ختم بھی مانتا ہے اور آپ کی ترغیبات کے مطابق عمل کرتا ہے۔ خود ترغیبی کم حوصلہ افراد کو جرأت مند بنا سکتی ہے، ارادوں پر عمل کی راہ ہموار کرتی ہے، پس، خود ترغیبی کا یہ عمل مثبت، دو ٹوک اور غور سے ہونا چاہیے۔ اس ضمن میں مثبت انداز فکر بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ تمام مفکروں اور باہرین نفسیات کے مطابق ”ثبت انداز فکر“ کامیاب زندگی کے لیے لازمی ہے۔ کیونکہ مثبت سوچ ہی انسان کو پر امید اور پرسکون رکھتی ہے۔ مثبت انداز فکر دیکھنے والے حالات کے دباؤ سے مغلوب ہوتے ہیں اور ان کے ذہن منفی اثرات سے متاثر ہوتے ہیں اور پھر ناامید اور مایوس افراد بھی مثبت تصورات اپنا کر اپنی زندگی تبدیل



اعصابی امراض وغیرہ کی موجودگی میں بھی ان لوگ غصہ سے مغلوب ہو جاتے ہیں۔ دوسروں کے سامنے یہ کہ جو لوگ اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے اور کڑے

غصہ میں رہتے ہیں ان کو کئی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں دوسرے یہ کہ کئی بیماریاں ایسی ہیں جن کی وجہ سے ان کا جلد غصہ میں آ جاتا ہے۔

کسی خاص واقعے پر ہمارے رد عمل کا اندازہ ہماری ذہنیت اور ہماری شخصیت کو واضح کرتا ہے۔

متوازن اور گرم فہم شخصیت کی تشکیل کے لئے اور زندگی میں کامیابیاں پانے کے لیے دیگر کئی عوامل کے ساتھ ساتھ اپنے جذبات اور اپنے رد عمل پر قابو پانا بھی انتہائی ضروری ہے۔ انسان کئی ناپسندیدہ یا مخالفانہ معاملات پر جو رد عمل ظاہر کرتا ہے ان پر سب سے زیادہ نمایاں غصہ ہے۔ غصہ گو کہ ایک فطری رد عمل ہے لیکن غصہ کی زیادتی کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ کسی شخص میں تکبر اور غرور غصہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے تو کہیں ذہن و جسمانی کمزوری غصہ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

کبر، انسانوں کے لیے ایک بہت بڑی صفت ہے۔ کبر میں مبتلا آدمی دوسروں کو حقیر سمجھتا ہے۔ دوسروں کی خوشیوں پر اور کامیابیوں پر تنگ دلی محسوس کرتا ہے۔ اپنے سے چھوٹوں اور اپنے ماتحتوں کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر بھی تحمل اور برداشت سے کام نہیں لیتا اور اپنے رد عمل کا اظہار شدید غصے کے ذریعے کرتا ہے۔

دولت، اختیارات، خاندان، برادری، کاروبار،

لازمت میں بہتر پوزیشن سے بعض لوگ کبر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کبر میں مبتلا کئی لوگ غصہ سے مغلوب نظر آتے ہیں۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد کسی ذہنی یا جسمانی کمزوری کی وجہ سے بھی غصہ کرتی نظر آتی ہے۔ ایسے لوگ ان لوگوں پر غصہ کرتے ہیں ان پر ان کا کچھ زور

چلتا ہے۔ مثال کے طور پر نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی بڑی تعداد اپنے گھر میں والدین یا بہن بھائیوں کے سامنے غصہ کرتی نظر آتی ہے۔ ایسے کئی نوجوانوں سے میری بات بھی ہوئی ہے۔ میں نے پوچھا بھائی غصہ کیوں کرتے ہو....؟ نوجوان نے کہا کہ دراصل میں کوئی غلط بات برداشت نہیں کر سکتا۔ جب گھر پر کوئی غلط کام ہو، اصولوں کے خلاف کوئی بات ہو تو مجھے بہت غصہ آتا ہے۔ میں نے کہا.... چلو تمہاری بات مان لیتے ہیں۔ یہ بتاؤ کہ تم نے کبھی اپنے پروفیسر یا اپنے آفسر کے سامنے بھی غصہ کیا ہے....؟ نہیں، ایسا کرنے سے تو میرا بہت نقصان ہو جاتا۔ یاد....! تو پھر گھر میں غصہ کا اظہار کیوں کرتے ہو...؟ اس لیے کہ وہاں سب تمہاری سنتے ہیں اور اپنے گھر والوں کے سامنے تمہیں کسی قسم کے نقصان کا خوف نہیں ہے۔ اس مثال سے یہ واضح ہوتا ہے کہ مختلف مخالفانہ یا ناپسندیدہ حالات میں ممکنہ نتائج کا احساس ہمارے رد عمل کا تعین کرتا ہے۔

دیکھئے....! ایک شخص جو اپنے گھر میں یا اپنے ماتحتوں کے سامنے غصہ سے چہنچہ چلانے لگتا ہے وہی شخص اپنے آفسر یا اپنے کسٹر کے سامنے کئی ناگوار باتیں سننے کے باوجود غصہ کا اظہار نہیں کرتا۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہم چاہیں تو انتہائی ناپسندیدہ اور سخت مخالفانہ حالات میں بھی اپنے منفی



رد عمل پر قابو پا سکتے ہیں۔

اس کام کے لیے ہم مراقبہ سے خوب مدد لے سکتے ہیں۔ مراقبہ کا عمل دراصل انسانی دماغ میں کئی تبدیلیوں کا سبب بنتا ہے۔ سائنسدانوں کے مشاہدات و تجربات سے واضح ہوا ہے کہ مراقبہ کرنے سے دماغ کے ان حصوں کی تحریکات بڑھ جاتی ہیں جن کا تعلق سمجھنے، سمجھنے، ذہانت اور بصیرت جیسے خیالات سے ہے اور ان حصوں کی تحریکات کم ہو جاتی ہیں جن کا تعلق بیجان مایوسی اور غصے وغیرہ سے ہے۔ اس طرح اب سائنسی تحقیقات کے ذریعہ بھی یہ شواہد مل گئے ہیں کہ جذبات پر کنٹرول Emotional Control کے لیے مراقبہ بہت مفید دموثر انکسرسائز ہے۔ موجودہ دور میں انسانوں میں Emotional Quotient یعنی E.Q سے بھی زیادہ Intelligence Quotient یعنی I.Q سے بھی زیادہ اہمیت دی جا رہی ہے۔ E.Q لیول کو بہتر بنانے کے لیے بھی مراقبہ بہت زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی طبیعت میں غصہ زیادہ ہے تو اس کا ایک مطلب یہ بھی ہوا کہ آپ کا E.Q لیول کم ہے۔ غصے پر قابو پا کر اپنی شخصیت کو بہتر اور دوسروں کے لیے زیادہ پسندیدہ بن جائیے۔ اس مقصد کے لیے.... آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔ (حسابی ہے)



ہے اور ہم وقتی طور پر شور مچا کر ڈانٹ ڈپٹ کر کے یا چیخنے چلانے سے اس دباؤ کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب ایک انسان شدید غصہ کی صورت میں ہوتا ہے تو اس کا ذہن اعصاب اور جسم شدید تناؤ کی حالت میں ہوتے ہیں۔ جسم کے مختلف نظام اپنی معمول کی کارکردگی میں اس تناؤ کے سبب مزاحمت محسوس کرتے ہیں نتیجتاً جسمانی طور پر مختلف منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً دوران خون بڑھ جاتا ہے، نظام ہاضمہ متاثر ہوتا ہے (اسی لیے کے کھانا کھاتے وقت غصہ کرنا صحت کے لیے بُرا سمجھا جاتا ہے) نیند متاثر ہوتی ہے اور چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت غصہ میں رہنے والا شخص مختلف جسمانی بیماریوں اور ذہنی دباؤ کے سبب خود اپنی کارکردگی گھٹانے کے علاوہ معاشرہ میں بھی اپنے لیے اچھا مرتبہ حاصل کرنے میں کما حقہ کامیاب نہیں ہو پاتا اس لیے کہ ایک چڑچڑے مزاج اور غصیلے شخص کو لوگ مجبوراً تو برداشت کر سکتے ہیں مگر ایسا شخص عام طور پر ہر دل عزیز اور لوگوں میں مقبول نہیں ہو سکتا۔

مذکورہ بالا اسباب کے علاوہ غصہ کے بعض جسمانی اسباب بھی ہو سکتے ہیں مثلاً خون میں شکر کی کمی یا زیادتی بلند پریشر کی زیادتی، ایسی بیماریاں جن کی وجہ سے انسان قلت خون کا شکار ہو جاتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور بعض

مطالعہ کی میز پر

CPNE

سی پی این ای کا اتحاد

جمیل اطہر صدر، عامر محمود سکرٹری جنرل، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نائب صدر منتخب

پاکستانی اخبارات کے ایڈیٹرز کی نمائندہ عظیم کونسل آف پاکستان نیوز پیپرز ایڈیٹرز نومبر 2010ء میں دو حصوں میں تقسیم ہو گئی تھی۔ پاکستان کے سینئر ایڈیٹرز کی طویل مصلحتی نشستوں کے بعد بالآخر سی پی این ای کو ایک بار پھر متحد کر دیا گیا ہے۔ 29 نومبر 2012ء اس لحاظ سے

ایک تاریخی دن کہلاتے کا مستحق ہے کہ کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (سی پی این ای) جو ملک بھر کے ایڈیٹروں کی نمائندہ تنظیم ہے دو سال کے صبر آرمادور کے بعد دوبارہ متحد ہو گئی اور تمام متعلقہ حلقوں کو یہ خوشخبری چلا گیا کہ سی پی این ای اب ایک غیر متنازعہ پورب ملک کے ایڈیٹروں کی واحد نمائندہ جماعت ہے اور مورخہ نومبر 2012 کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (سی پی این ای) کی نو منتخب سینیٹنگ کمیٹی کے 2012-2013ء کے نئے عہدیداروں کا انتخاب متفقہ طور پر عمل میں آیا گیا۔ جمیل اطہر قاضی سی پی این ای کے صدر۔ شاہین قریشی سینئر نائب صدر۔ عامر محمود سکرٹری جنرل۔ رحمت علی رازی (نائب صدر پنجاب) ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی (نائب صدر سندھ) اعجاز الحق (نائب صدر اسلام آباد) طاہر فاروق (نائب صدر خیبر پختونخوا) اور وسیم احمد (نائب صدر بلوچستان) منتخب ہوئے۔ غلام نبی چانڈیو جو اسٹنٹ سکرٹری اور احمد قریشی فنانس سکرٹری منتخب کیے گئے ہیں۔

انسان نے روئے زمین پر جتنی بھی دریافتیں کی ہیں ان میں افضل اور مفید ترین دریافت کتاب ہے۔ کتاب ایسا پیش بہا خزانہ ہے جس کی بدولت انسان نے قدرت کے سر بستہ رازوں کو کھولا اور ان پر پڑے پردے اٹھا دیے۔ اسی کے ذریعہ مختلف دریافتیں ہوئیں۔ اسی کی بدولت انسان نے ہوا کو مسخر کیا، سمندر کی اتاہ گہرائیوں کا کھوج لگایا، ہزاروں میل کے ماحول کو قابو میں کیا۔ اسی کی بدولت آج دنیا کی تمام وسعتیں انسان کے سامنے سمٹ کر رہ گئی ہیں۔

یہ صدیوں کا وہی ہے جس کی بدولت انسان کا کتاب سے رشتہ ٹوٹا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ملک و قوم کی ترقی کے لیے ذوق کتب بنی کو فروغ دینا بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے ان صفحات پر ہر ماہ مختلف موضوعات پر مفید معیاری، کلاسک کتابوں کا تعارف، تلخیص یا اقتباس کے ساتھ پیش کیا جائے گا۔

اس ماہ کی کتاب

کشف المحجوب

تصوف کی شہرہ آفاق اور لازوال کتاب

WELCOME

Annual General Meeting

NOV 29 2012 KARACHI



کشف المحجوب کے معنی ہیں اسرار سے پردے اٹھا کر دیکھنا۔
حضرت ابو الحسن علی بن عثمان ہجویری المعروف داتا گنج بخش کی یہ شہرہ آفاق تصنیف
فارسی زبان میں لکھی گئی تصوف کی قدیم ترین کتاب مانی جاتی ہے۔
چوتھیں ابواب پر مشتمل ہے۔ مضامین کے اعتبار سے اسے تین حصوں
تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلا حصہ چھ ابواب پر مشتمل ہے جس میں علم، فکر، فکر
وغیرہ کی شرعی حیثیت کو بیان کیا ہے، دوسرا حصہ جو آٹھ ابواب پر مشتمل ہے
صحابہ کرام سے اپنے اور تک کے صوفی کا حوالہ لیا ہے، آخری حصہ جس ابواب پر مشتمل ہے
میں تصوف کی پینسٹھ اصطلاحات کی تشریح کا قلمبند ہے۔ کشف المحجوب حقیقت میں علم تصوف کا جامع انسائیکلو پیڈیا ہے جو
کی بڑی بڑی دہائیوں کی زینت ہے، اس وقت تک میں سے زائد ۱۰۰ تراجم اس عظیم کتاب کے شائع ہو چکے ہیں۔
مستشرق پر دفسر نکسن نے ۱۹۰۱ء میں کشف المحجوب کا قریح اور جامع انگریزی ترجمہ شائع کیا، ایک روسی "ابواب
زو کو فکی نے بھی کشف المحجوب کے ایک قدیم نسخہ کی ترجمہ ۱۹۲۶ء میں پٹنا ٹراؤسے شائع کیا جو بعد میں ۱۹۶۵ء
میں تہران سے شائع ہوا۔

مسلمانوں میں ابتدا سے ایک گروہ ایسا موجود ہے
جس نے تمام مقاصد دنیوی سے قطع نظر کر کے اپنا نصیب
الحسن محض یاد خدا و ذکر الہی کو رکھا اور صدق و صفا،
سکون و احسان کے مختلف طریقوں پر حامل رہا۔
شروع شروع میں یہ گروہ دوسرے ناموں سے
ملقب رہا۔ ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد رفتہ رفتہ
اس مسلک کا نام مسلک تصوف پڑ گیا اور یہ گروہ گروہ
صوفیہ کہلانے لگا۔

قدیم اکابر صوفیہ نے اپنی تصانیف کی مدد سے یہ
دکھانے کی کوشش کی گئی ہے کہ اس حضرات کے نزدیک
تصوف کا مفہوم محض اس قدر تھا کہ اتنا کہ کتاب، سنت
میں انتہائی سعی کی جائے۔ اسوۂ رسول و صحابہؓ کو دلیل راہ
رکھا جائے۔ اور مردنوی کی تعمیل کی جائے، احاطت و
عبادت کو مقصود حیات سمجھا جائے، قلب کو سوا کی محبت
اور تعلق سے الٹ کیا جائے، نفس کو خشیت الہی سے
مغلوب کیا جائے اور صفائے معادلات و تزکیہ و تنقیہ کی سعی کی جائے۔

ہے۔ ہر زمانہ کے بزرگان دین اولیاء اللہ نے اس کتاب کی
اس کتب کو تعریف کی ہے اور اسے ہمیشہ اپنے مطالعہ کا
موضوع قرار دیا ہے۔ آج بھی ہزاروں ہندوستان خد اس
تصنیف سے روحانی فیض حاصل کرنا اپنے لیے باعث
خیر سمجھتے ہیں۔

کشف المحجوب، حضرت داتا گنج بخش نے اپنی آخر
عمر میں تصنیف کی، مضامین کے اعتبار سے یہ کتاب
چوتھیں ابواب پر مشتمل ہے۔ کشف المحجوب میں
تقریباً دو سو چوبیس آیات قرآنی، ایک سو پینتیس احادیث،
اخیر معروف عربی اشعار، تقریباً تین سو اقوال صوفیاء اور
میں سے زائد کتابوں کی عبارتیں بطور اقتباس
عمل فرمائی ہیں۔

حضرت داتا گنج بخش کی یہ کتاب رہو سلوک کے
مسافروں کے لیے یثارہ نور کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کتاب
میں انہوں نے اسلامی تصوف کے اسرار و رموز و کشف

پیرائے میں وضاحت کے ساتھ بیان فرمادے، اس کے
علاوہ غیر اسلامی تصوف و نظریات جو امت مسلمہ کے
عقائد میں در آئے تھے، ان کی بھی تصانیف فرمادی تاکہ
رہو سلوک کا مسافر راہ سے ہٹک نہ جائے۔

داتا صاحب رحمہ شریعت اور سحر طریقت کو لازم و
ملزوم بتاتے ہیں اور صرف ایک کو اپنانا طالب کے لیے
مضر قرار دیتے ہیں۔

آپ لکھتے ہیں:
"ظاہر سے مراد معاملات ہیں اور باطن سے تصحیح
نیت۔ ان میں سے ایک وجود بغیر دوسرے کے محال ہے۔
ظاہر بغیر امتزاج باطن کے منقبت ہے اور باطن بغیر
شعوب ظاہر کے زندقہ۔ شریعت کا ظاہر باطن نقص ہے
اور باطن بلا ظاہر ہوس۔"

حضرت داتا گنج بخش رحمہ کی اقسام بیان کرتے ہوئے
تحریر کرتے ہیں:

حضرت شیخ علی بن عثمان ہجویری (۹۹۰-۱۰۷۷ء)۔ مصنف کتاب
شیخ علی بن عثمان ہجویری بر صغیر میں داتا گنج بخش کے عرف سے مشہور ہیں۔ وطن غزنی تھا اور مصنفات غزنی میں ہجویری
و جذب میں قیام رہا، آخر عمر میں بر صغیر آکر لہور میں سکونت اختیار فرمائی۔ یہیں انتقال کیا اور مدفون ہوئے۔ حسنی سید
تھے۔ شجرہ طریقت جنید بغدادی تک پہنچتا ہے۔ شیخ ابو الفضل بن حسن خلی سے بیعت کی اور دیگر
بزرگوں سے بھی استفادہ کیا۔ مغربیات میں اکثر رہا کرتے تھے۔ شام سے
ساحل سندھ سے لے کر بحر قزوین تک یعنی اپنے زمانے کی تقریباً ساری اسلامی
ذکر کیا ہے۔ قید ازدواج سے ہمیشہ آزاد رہے۔ علم باطن کے علاوہ علوم ظاہری
رکھتے تھے۔ لاہور میں اپنے پیر و مرشد کے حکم سے آئے تھے۔ سالہا وقات
و طریقت پر متعدد کتابیں لکھیں، لیکن کشف المحجوب کے سوا سب ناپید
کمال کا اعتراف سب کو رہا ہے۔ یہی کیفیت کشف المحجوب کی ہے۔ ملا جامی
کی بہترین کتاب قرار دیتے ہیں۔ سلطان المشرع نظام الدین اولیہ کا ارشاد
مرشدت ہوا کہ کشف المحجوب کے مطالعے کی برکت سے کس



حضرت میاں میر



محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میر ان صوفیاء میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تار تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میر نے اپنے مریدوں کی اصلاح و اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھولے پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے میراب ہوا۔

حضور مکی شریف نے فرمایا ”اے حارثہ جو بات تو کہہ رہا ہے اس پر غور کر، کیونکہ یہ ایک چیز کی کوئی حقیقت ہوتی ہے۔ بتائیں گے یہاں کی کیا حقیقت ہے۔“

حضرت حارثہ نے عرض کیا ”میں نے اپنے نفس کو دنیا کی خواہشات سے الگ کر دیا ہے اور اس سے ہٹا لیا ہے۔ اس رات کو بیدار اور دن کو بیاسا رہا یہاں تک کہ میری یہ حالت ہو گئی کہ گویا میں اپنے رب کو کھلم کھلا دیکھ رہا ہوں اور اہل جنت کو دیکھتا ہوں کہ وہ وہاں آپس میں مذاقت کر رہے ہیں اور اہل دوزخ کو دیکھتا ہوں کہ وہ آپس میں جھگڑ رہے ہیں۔“

حضور مکی شریف نے فرمایا ”تو نے اپنے رب کو خوب پہچان لیا پس اس عریفان اور یرن واپس اپنے اوپر لازم کر لے۔“ کشف المحجوب سے چند اور کوسر نایاب:

✧ ایسا یہ ہے کہ تو اپنے ساتھی کا حق نگاہ میں رکھے اور ساتھی سے آرام کے لیے خود تکلیف اٹھے۔

✧ ... علم معرفت کا طلب کرنا سب طالب علموں پر فرض ہے۔

✧ ... نفس کی مثال شیطان کی سی ہے اور روح کی مثال فرشتہ کی سی۔

✧ خدا کے راستے کے سالکوں کا پہلا مقام توبہ ہے۔

✧ بوڑھوں کو چاہیے کہ وہ جوانوں کا لحاظ رکھیں اس لیے کہ ان کے گناہ کم ہیں اور جوانوں کو چاہیے کہ وہ بوڑھوں کا ادب کریں اور اس لیے کہ وہ جوانوں سے زیادہ عابد اور تجربہ کار ہیں۔

✧ نفس کی مخالفت سب عبادتوں کا اصل اور سب مجاہدوں کا کمال ہے۔

✧ ... عارف عالم بھی ہوتا ہے مگر ضروری نہیں کہ عالم بھی عارف ہو۔

”میرانی دو اقسام ہیں ایک علم الہی (یعنی روحانی علوم) دوسرا علم ظاہر، اور بندہ کا علم الہی کے مستند میں راشی محض ہوتا ہے کیونکہ علم الہی اللہ کی صفت قدیم ہے جو اس کی ذات کے ساتھ قائم ہے اور اس کی صفوں کے لیے انتہا نہیں اور ہر اہم ہمارے صفت ہے جو ہمارے ساتھ قائم ہے اور ہمارے اوصاف متناہی ہیں۔“

روحانی علوم کا منشاء و مقصد اللہ تعالیٰ کا عرفان ہے، کچھ ذہن روحانی علوم کو محض کشف و کرامات کے حصول کا وسیع سمجھتے ہیں، ایسے لوگوں کا یہ گمان دراصل روحانی علوم کو محدود کرنے کے مترادف ہے کیونکہ کشف و کرامات تو شعبہ ہزاری کرنے والے بھی دکھاتے ہیں لیکن وہ لوگ اس یقین کے حامل نہیں ہوتے جیسا یقین عارف حق کو حاصل ہوتا ہے۔

حضرت داتا گنج بخشؒ روحانی علوم کو جسے وہ الہی علوم کا عنوان دیتے ہیں، کی تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

”علم الہی نہ قابل تجزیہ، نہ قابل تقسیم اور نہ ہی اس (اللہ تعالیٰ) کی ذات سے جدا ہے اور اس کے علم کی دلیل اس کے فعل کی عمدہ ترتیب ہے کیونکہ فعل اپنی ترتیب و استحکام میں اپنے قائل کے علم کا مرہون ہے پس اس کا علم جملہ اسرار پر حاوی اور ظاہری امور پر محیط ہے۔ طالب حق (یعنی روحانی علوم کے طالب علم) کو چاہیے کہ سب اعمال اس یقین کے ساتھ کرے کہ خدا اس کو اور اس کے افعال کو دیکھ رہا ہے جیسا کہ وہ جانتا ہے کہ خدا کے افعال پوشیدہ نہیں۔“

ایک مرتبہ حضرت حارثہؒ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوئے حضور مکی شریف نے دریافت کیا ”اے حارثہ تو نے صبح کیسے کی....؟“

حضرت حارثہؒ نے عرض کیا ”میں نے ایسے حال میں صبح کی کہ میں اللہ پر حقیقی ایمان رکھنے والا ہوں۔“



روحانی علوم

ایک مرتبہ آپ اپنی قیام گاہ پر چند عقیدت مندوں کے ہمراہ تشریف فرما تھے۔ ایک خادم نے آکر اطلاع دی کہ ایک بزرگ صاحب اپنے چار مریدوں کے ہمراہ حاضر ہوئے ہیں۔ آپ نے اجازت مانگ کر وہاں سے صاف ظاہر ہو رہا تھا کہ آپ کو ان کا آنا ناگوار لگا ہے۔ وہ بزرگ صاحب حاضر ہوئے اور بڑے متکبرانہ انداز میں ایک طرف بیٹھ گئے۔ صاف معلوم ہوتا تھا کہ وہ لوگوں پر اپنی بزرگی ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ اسی دوران ایک شخص بچے سر اور ننگے پاؤں پریشانی کی حالت میں آیا اور جوتوں کے پاس بیٹھ گیا۔ تھوڑی دیر گزری تھی کہ ایک عقیدت مند نے حاضر ہو کر اشرافیوں کی ایک جمعی حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں بطور نذرانہ پیش کی۔ آپ نے وہ جمعی قبول کر لی اور حسب عادت کسی ضرورت مند کو تلاش کرنے کے لیے ادھر ادھر نظر دوڑائی۔ اسی وقت آپ کی نظر اس پریشان شخص پر پڑی۔ آپ نے خادم سے فرمایا، یہ جمعی اس شخص کو دے دو۔

وہ بزرگ صاحب آپ کی اس بخشش پر سخت برہم ہوئے۔ ان کا خیال تھا کہ یہ ان کا حق تھا۔ نذر کے مال پر تو ہم درویشوں کا حق پہلے ہے۔ ان بزرگ صاحب نے اپنا حق جتانے ہوئے کہا۔

ظاہری طور پر تو اس کا حق زیادہ ہے اس لیے کہ پاؤں سے ننگا ہے اور سر سے بھی ننگا۔ آپ کے پاس تو جب دستار سب کچھ موجود ہے۔

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔

وہ بزرگ صاحب ایسے فغا ہوئے کہ جانے کے لیے اٹھ کھڑے ہوئے۔ انہیں لاکھ روکا گیا لیکن وہ اپنے مریدوں کے ساتھ پاؤں دھوئے وہاں سے چلے گئے۔

ان کے جانے کے بعد حضرت میاں میرؒ نے فرمایا

ان حضرت کے ساتھ ایک عجیب واقعہ پیش آیا ہے۔

حضور وہ کیمبات ہے جو ان کے ساتھ ہونے والی ہے۔

”اس نے ایک بڑی رقم کی جمعی اپنی کمر کے ساتھ باندھ رکھی ہے۔ اس کی یہ جمعی گم ہو جائے گی۔ یہ شیخ اس کے غم میں ہلاک ہو جائے گا اور اس کے ساتھی اس رقم کی لالچ میں ایک دوسرے کو موت کے گھاٹ اتار دیں گے۔“

حضرت میاں میرؒ کی زبان سے یہ بات سن کر کچھ لوگ ان بزرگ صاحب کے ساتھ ہو گئے۔ وہ صاحب دو تین روز تک ادھر ادھر گھومتے رہے۔ اس کے بعد ایک مرتبہ پھر حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں حاضر ہو گئے۔ آپ نے انہیں کو کھانے کی دعوت دی۔

کھانا کھانے کے بعد وہ صاحب غسل خانے میں گئے اور فوراً بدھو اس ہو کر چیخے ہوئے باہر نکل آئے۔

کیا ہوا۔ تم اتنے غبرائے ہوئے کیوں ہو۔۔۔؟

میری کوئی چیز گم ہو گئی ہے۔ باہر جا کر دیکھتا ہوں، شاید مل جائے۔

ہمیں میں بھی تو معلوم ہو، لیکن کیا جیتی چیز تھی۔۔۔؟

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔

میں نے اپنی کمر کے ساتھ کچھ رقم باندھی ہوئی تھی۔ کہیں گر گئی ہے۔

آپ کے پاس اتنی بڑی رقم تھی اس کے باوجود آپ فرما رہے تھے کہ نذر میں آنے والی جمعی بھی کسی مستحق غریب کے بھائے آپ کی خدمت میں پیش کر دوں۔؟

میں آپ سے دست بستہ معافی کا خواستگار ہوں، مہربانی فرمائیں کہ مجھے میری رقم مل جائے۔

رقم آپ کے پاس تھی۔ میں کیا کہہ سکتا ہوں کہ کہا

جی جی اور اگر چلی بھی گئی تو صبر کیجیے۔

حضور! صبر کیا۔۔۔ اگر میری رقم نہ ملی تو میں زعمہ نہیں بچوں گا۔“ اس نے کہا اور زار و قطار رونے لگا۔

اس کے اس طرح زار و قطار رونے پر آپ کو اس کے حال پر رحم آیا۔ مجلس میں موجود لوگوں نے بھی ہنسنے کی کہ اس بے چارے کی کھوئی ہوئی رقم واپس آجیے۔

”جہاں ایسا کرو۔“ حضرت میاں میرؒ نے اس شخص کو مخاطب کیا۔

”تم کل صبح دریا پر چلے جانا۔ وہاں ایک کشتی آئے گی۔ اس کشتی میں ایک فقیر ہو گا۔ وہ فقیر کشتی کا ملاح ہو گا۔ تم اس سے میرا نام لے کر اپنی جمعی مانگ لیتا۔“

وہ شخص آپ کے ارشاد کے مطابق دریا پر گیا اور کشتی کا انتظار کرنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد اسے ایک کشتی آتی دکھائی دی۔ وہ بے چینی سے کشتی کے قریب آنے کا انتظار کرتے لگا۔ کشتی قریب آئی تو اس نے دیکھا کہ کشتی کا ملاح اکیلا ہی اس میں بیٹھا ہوا ہے۔ پٹنا پر اتنا ایک کربلا اس کا لباس ہے، جس میں ہونہ لگے ہوئے ہیں۔ وہ سوچتے لگا، یہ کوئی اور کشتی ہے۔ جس کشتی کے بارے میں حضرت میاں میرؒ فرمایا ہے کوئی اور ہو گی۔ یہ ملاح تو کوئی بوجھ اٹھانے والا مزدور معلوم ہوتا ہے۔ کشتی پر بیٹھے کھولے ملاح نے اس کے اس خیال کو بھانپ لیا۔

”تم نے ٹھیک سوچا۔ میں ایک مزدور ہی تو ہوں۔ حضرت میاں میرؒ نے ایک بوجھ میرے سر پر ڈال دیا ہے، تم اس بوجھ کو اتار دو کہ مجھے قرار آئے۔“

جب آپ یہ جانتے ہیں تو یہ بھی جانتے ہوں گے کہ وہ بوجھ کیا ہے۔۔۔؟

کشتی میں بہت سی تھیلیاں رکھی ہوئی ہیں۔ تم اپنی جمعی شناخت کر لو۔ رقم بھی سن لیتا، قسلی

ہو جائے تو لے جاؤ۔

وہ شخص کشتی میں گیا اور اپنی جمعی تلاش کر لی۔ رقم گئی تو وہ بھی پوری تھی۔ اس کی خوشی کا ٹھکانا نہیں تھا۔ وہ اسی وقت حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں حاضر ہوا اور آپ کا شکریہ ادا کر کے چلا گیا۔

اس دنیا پرست بزرگ کو اس کی رقم مل گئی تھی مگر اب تک وہ اتنا پریشان ہو چکا تھا کہ رقم کھو جانے سے اس کے دل پر ایسا اثر ہوا تھا کہ رقم مل جانے کے بعد بھی اس کے دل کی دھڑکن اس کا ساتھ نہ دے سکی۔ دو تین روز بعد ہی اس کا انتقال ہو گیا۔ اس کا ایک مرید جو اس وقت اس کے ساتھ تھا، یہ رقم لے کر فرار ہو گیا۔ دوسرا مرید اسے تلاش کرتا ہوا اس تک پہنچ گیا اور اسے قتل کر کے رقم کی جمعی بچھائی۔ بعد میں وہ شخص پکڑا گیا اور قتل گھر میں قتل کر دیا گیا۔

شہنشاہ جہانگیر بستر علالت پر دراز تھا۔ سانس ایک ایک کر چل رہا تھا۔ طبیب اپنی اپنی کوشش کر کے ٹھک گئے تو یہ طے کیا گیا کہ کسی اللہ والے کو طلب کیا جائے۔ شاید دعا کار گر ہو چنانچہ حضرت مجدد القربانیؒ سے درخواست کی گئی۔ آپ کو محل میں طلب کیا گیا۔

”حضرت! آپ نے من ہی لیا ہو گا۔ دنیاوی علاج سب ضائع چلے

آپ روحانی علاج کے قاری ہیں۔۔۔۔۔ آپ کا بہت بہت شکریہ۔۔۔۔۔ اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

گئے۔ میرے اختیار میں کیا نہیں ہے لیکن صحت نہیں خرید سکتا۔ آپ کی زبان میں تاثیر ہے۔ آپ میرے لیے دعائے صحت فرمائیں۔ شاید یہی میرا علاج ہو۔“ بادشاہ نے نہایت عاجزی سے کہا۔

”میں دعا کرنے کے لیے تیار ہوں۔“ حضرت مجدد الف ثانیؒ نے فرمایا ”آپ وعدہ کریں کہ شعائر اسلام کی اشاعت کریں گے۔۔۔۔؟“

جو آپ نے فرمایا اس پر عمل کروں گا۔ جہاں گھیرنے کہا۔

حضرت مجدد الف ثانیؒ نے اپنی مثال بچھا کر دو گانہ ادا کیا اور خشوع و خضوع کے ساتھ دعا فرمائی۔

حضرت کی دعا مستجاب ہوئی اور اس رات بادشاہ کا مرض دور ہو گیا۔

یہی نور الدین جہانگیر بادشاہ اپنی زندگی کے آخری ایام میں تبدیل آب و ہوا کے لیے کشمیر میں سکونت پذیر تھا۔ اس کے مخبر مل پل کی خبریں اس تک پہنچا رہے تھے۔ بعض معاصروں نے، اس وقت کے مشہور بزرگ شیخ عبدالحق اور مرزا احسام الدین کے خلاف بادشاہ کو اتنا بھڑکایا کہ وہ ان دونوں بزرگوں کے خلاف کارروائی کرنے پر تیار ہو گیا۔

اس نے حکم جاری کیا کہ دونوں افراد کو پابند کیا جائے کہ کشمیر پہنچ کر بادشاہ کے روبرو حاضر ہوں۔

ان دونوں بزرگوں پر الزام عائد کیا گیا تھا کہ وہ حکومت کے خلاف سازشوں اور بادشاہ وقت کے خلاف لوگوں کو بھڑکانے میں مشغول تھے۔

مجدد الف ثانیؒ کی کوششوں سے شہنشاہ جہانگیر نے راہ راست اختیار کر لی تھی۔ علحدہ صوفیا کی قدر دانی کرنے لگا تھا لیکن وہ پیرداشت نہیں کر سکتا تھا کہ سازشی عناصر اس کے خلاف سرگرم عمل ہوں۔

یہ دونوں ہی ممتاز افراد کشمیر پہنچ کر بادشاہ کے پیش رو بنے۔ اپنی مثال میں بہت کچھ کہہ لیں، بادشاہ کو چکا تھا کہ ان حضرات کے ساتھ کیا کرنا ہے۔

”مرزا احسام الدین تمہاری سزا یہ ہے کہ اب کبھی اپنے وطن دہلی نہیں جاسکو گے۔ تمہیں عمر بھر کشمیر میں رہنا ہو گا اور شیخ عبدالحق! تمہاری سزا یہ ہے کہ تمہارا بیٹا نورالحق کامل چلے جاوے۔“

بادشاہ نے اپنی دانست میں رعایت کے طور پر آسمان ترین سزا دی تھی لیکن وطن سے دوری، گھریلو جدائی وئی معمولی اذیت نہیں ہوتی۔ آزر دگی سے سبکی فیصلہ قبول کرنا پڑا۔ کڑوا گھونٹ پینا پڑا۔ مرزا احسام الدین تو کشمیر میں رہ گئے جبکہ شیخ عبدالحق کو فرزند کے ساتھ کامل جانے کے لیے روانہ ہونا پڑا۔ کشمیر کے آسمان کو حسرت کی نظر سے دیکھتے ہوئے قدم اٹھا دیے۔

کشمیر سے روانہ ہو کر آپ لاہور پہنچے اور داتا گنج بخش کے مزار آقدس پر حاضر ہوئے۔ بڑی دیر تک اشک بار آنکھوں کے ساتھ اپنی پستائے رہے جب کچھ دن بکا ہوا اور آپ مزار سے باہر نکلنے لگے تو اچانک خیال آیا کہ لاہور میں حضرت میاں میرؒ بھی تو قیام فرما ہیں، ان سے بھی ملاقات کرنا چلوں۔ کیا خیر کامل سے کب واپسی ممکن ہو۔ اس خیال کو آپ نے داتا گنج بخشؒ کا فیض سمجھا

حضرت میاں میرؒ اپنے وقت کے ایک عالم باعمل کو اپنی خانقاہ میں دیکھ کر بہت خوش ہوئے، نہایت تپاک سے بغل گیر ہوئے اور خادموں کو آپ کی تواضع کا حکم دیدیا۔

اس رسم میزبانی کے دوران حضرت میاں میرؒ برابر محسوس کرتے رہے کہ شیخ عبدالحق سخت پریشان ہیں۔ چہرے پر سفر کی تھکن کے نہیں اذیت کے آثار ہیں۔

جب دسترخوان اٹھ چکا اور باتوں کا سلسلہ شروع ہوا تو حضرت میاں میرؒ نے ان کی پریشانی کا سبب جاننا چاہا۔

شیخ عبدالحق کچھ دیر تو خاموش رہے جیسے الفاظ جمع کرنے کی ہمت کر رہے ہوں، پھر تفصیل سے تمام واقعات بیان کیے۔ ایک ایک لفظ سے درد لپکے پڑتا تھا۔

عقب شاہی کا نشانہ بن گیا ہوں۔ حکم ہوا ہے کہ میں میرا بیٹا نورالحق ہی وقت ہندوستان چھوڑ کر کامل چلے جائوں۔ میں اس وقت کامل جانے کے لیے نکلا ہوں۔ دیکھیے، کب اپنا وطن دیکھنا دوبارہ نصیب ہو۔

حضرت میاں میرؒ نے کچھ دیر کے لیے سکوت اختیار کیا پھر فرمایا

کیوں جاتے ہیں آپ کامل، نہ جاتے، دہلی میں رہیے۔

حضرت، یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ حکم شاہی ماننے کی سبب مجھ میں کہاں۔۔۔۔؟

میں تو کچھ اور دیکھ رہا ہوں۔ حضرت میاں میرؒ نے فرمایا:

حضور کی بصیرت میری آنکھوں میں کہاں۔؟ آپ یہیں، میرے پاس رہیے۔ آپ خود دیکھ لیں گے، کیا ظہور میں آنے والا ہے۔ اس وقت تو میں صرف یہی کہہ سکتا ہوں کہ آپ اور آپ کے فرزند انشاء اللہ دہلی ہی میں رہیں گے۔

شیخ عبدالحق کو کچھ اطمینان تو ہوا لیکن بے یقینی چہرے سے ظاہر تھی۔ لاہور میں قیام کرتے ہوئے بھی ڈر رہے تھے کہ کہیں شاہی کارروائی سے یہ خبر بادشاہ تک نہ پہنچا دیں لیکن یہ اطمینان بھی تھا کہ وہ ایک ولی اللہ کے مہمان تھے۔ انہوں نے فی الحال کامل جانے کا ارادہ ملتوی کر دیا۔

ابھی حضرت شیخ عبدالحق لاہور میں مقیم تھے کہ شہنشاہ جہانگیر دنیا سے رخصت ہو گیا۔ جب شاہ نہیں رہا تو عقب شاہی بھی ختم ہو گیا۔ شیخ عبدالحق کو حضرت میاں میرؒ کے اس جملے کا مطلب اب سمجھ میں آیا کہ ”میں

تو کچھ اور دیکھ رہا ہوں۔“ کچھ ہفتوں بعد شیخ عبدالحق اپنے فرزند کے ساتھ واپس دہلی روانہ ہو گئے۔

حضرت میاں میرؒ کی مجلس پاک برپا تھی۔ آپ فرما رہے تھے،

اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ جذب ہے کہ اللہ تعالیٰ کسی بندے کو یکدم اپنی طرف کھینچ لے۔ دوسرا طریقہ ”سلوک“ ہے۔ اس طریقے میں بندہ ریاضت و مجاہدہ کرنے کے لئے کسی حیرت انگیز طریقت کی بیعت کرتا ہے۔ اس طریقہ سلوک میں بندے کو ابتداء میں عالم ملکوت تک رسائی حاصل ہوتی ہے اور اس نے جس حیرت انگیز طریقت کی بیعت کی ہوئی ہو اس کا حق یہ ہے کہ وہ مرید کو پہلے جنگلوں، پہاڑوں اور باغات میں جا کر عبادت الہی کرنے کا حکم دے تاکہ مرید کو مخلوق کی جداگی اور خلوت حاصل ہو جائے اور مخلوق سے تعلقات منقطع کرے اور ذکر الہی و فکر ربی کے تقرب کا ذریعہ اور واسطہ بن جائے۔ اس مجلس خاص میں مولانا عبدالحکیم سیالکوٹی بھی موجود تھے۔ اس تقریر کو سن کر آپ نے عرض کیا ”اس طرح کی خلوت کا ایک نقصان تو ضرور ہے کہ باجماعت نماز ادا نہیں ہو سکتی۔“

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا

ہم نے جب جنگلوں، صحراؤں میں خلوت اختیار کی تو ہماری کوئی بھی نماز باجماعت ضائع نہیں ہوئی کیونکہ ہمارے دوست جو خلوت میں ساتھ ہوتے، ارد گرد کے دختوں وغیرہ کے پیچھے سے نکل کر جمع ہو جاتے اور ہم باجماعت نماز ادا کر لیتے تھے۔“

حضرت میاں میرؒ کا لباس مبارک نہایت صاف ستھرا

موت تھا۔ آپ خبر کے ہوئے کچھ نہ رہے تین فرماتے تھے۔ جب آپ کا باپ تیار ہوا تو دور پر جا کر خود اپنے ہاتھوں سے اپنے کپڑے دھوئے اور مریدوں سے فرماتے کہ اپنے کپڑے اور ہر صلیب رکھا کرو اور آپ کا باپ ایسا سادہ اور عام ہونا چاہیے کہ کوئی آپ کو سخت نہ کر سکے کہ یہ کوئی درد ناک ہے، آپ سفید عمامہ باندھتے تھے اور نہایت کم قیمت دستار رکھتے تھے۔

تیسرے الاولیاء کے مصنف آپ کی سیرت مبارکہ کا احاطہ کرتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں کہ حضرت میاں میر کا شخص سلسلہ قادریہ سے تھا۔ آپ فرماتے تھے کہ صوفی وہ ہے جس کا وجود فنا ہو جائے۔ مشہور ہے کہ کسی امیر کبیر شخص نے آپ کی خدمت میں عرض کیا کہ حضور آگے خاص وقت میں جب آپ اللہ سے قربت محسوس فرمائیں تو اس وقت میرے لئے دعا فرمائیں۔ آپ نے فرمایا کہ اس خاص وقت پر خاک پڑے اگر آپ وقت میرے دل میں اللہ کے سوا کسی اور کا خیال آئے۔

حضرت میاں میر شہنشاہ مصلح ہند کے نہایت پابند تھے۔ شریعت کے خلاف کوئی کام نہ کرتے تھے۔ طریقت میں اپنے وقت کے جنید بغدادی تھے۔

بڑی مشکل سے کسی کو اپنا مرید کرتے تھے مگر جس کسی کو مرید کرتے تو اللہ کی مہربانی سے وہ اپنی مرادوں اور چیزوں کو پا لیا۔

حضرت میاں میر اپنے مریدوں اور شاگردوں کے لئے مرید کا لفظ بھی اپنی زبان پر نہ لاتے بلکہ یوں فرماتے کہ ہمارے دوستوں کو بلاؤ۔

آپ عمر آلوں سے غدارانہ قول نہ کرتے، آپ کی باتیں مستقل وعظا و نصیحت ہوتی تھیں۔

(جباری ہے)

امام سلسلہ عظیمیہ
حضور قلندر بابا اولیاء
فرماتے ہیں:

اتحاد و یگانہ ماضی کو
پر وقار، حال کو مسرور
اور مستقبل کو روشن اور
تابناک بناتی ہے۔

مرقبہ ہلال
ڈیرہ غازی خان

منجانب:
اراکین سلسلہ عظیمیہ

دن ہوا کی تعمیر اور شعوری استعداد
کے لئے ہے اور مراقبہ
تھا ساتھ ایک اور طریقہ
یہ بات اس
میں
تمام سلسلے
ت میں ملتا ہے۔
طریقت کے
نے خود بھی اس
کیا ہے اور ان کے
وں (مریدین) نے
س پر عمل کیا ہے۔ یہ
ی وقت کر دینا۔ یہ
وقت خصوصاً ان تین
میں درکار ہے۔

1۔ گفتگو
2۔ کھانا پینا
3۔ نیند

سلسلہ عظیمیہ

کچے

تعلیمات

ساتواں حصہ

ہوتا ہے۔ آدمی غیر ضروری گفتگو سے گریز کرے
کا، بات کرے گا تو اس کی جسمانی
اور ذہنی صحت پر کوئی منفی اثر
نہیں ہوگا لیکن عام خیال
یہی ہے کہ کھانا پینا کم
کر دینے سے، نیند کم
کر دینے سے صحت
متاثر ہو سکتی ہے۔

غذا کے ذریعہ انسانی
جسم کو کیلوریز ملتی ہیں۔ کم
غذا لینے سے مطلوبہ کیلوریز
نہیں ملیں گی۔ نیند صرف
آرام کا ذریعہ ہی نہیں ہے بلکہ
نیند کے دوران جسم میں سپر اینڈ
مینٹی نینس Maintenance
& Repair کا عمل وقوع پذیر
ہوتا ہے۔ نیند کی کمی سے اس سپر اینڈ
مینٹیننس کا عمل
متاثر ہو سکتا ہے۔

دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی تعداد میں
گفتگو میں کمی کر دینا، باقی دو امور سے آسان معلوم

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں
عقائد کی ترغیب دینے اور معلم و موزنی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف
توجہ دینے کے لیے مرکزی مراقبہ ہلال کراچی میں قلندر شعور اکینہی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی
مستقل ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

ماہیکر میں پاکستان کے سترے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ
نیو سٹری، برطانیہ، بڑھارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن
کی تعلیم روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔
اس لیکچر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

صوفیائے کرام نے تعلیل طعام اور تعلیل نوم یعنی کھانے پینے اور نیند میں کمی کر دینے کے باوجود بہت بڑے بڑے کام کیے ہیں۔

ماضی اور حال میں اس کی کئی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

ماضی کی ایک نمایاں مثال تاریخ اسلام کے عالی مرتبت مفکر، صوفی بزرگ حضرت محمد بن محمد الغزالیؒ کی ہے۔ امام غزالیؒ کا سن ولادت 1058ء اور سن وفات 1111ء ہے۔

عیسوی تقویم کے لحاظ سے آپ نے 53 سال کی عمر پائی۔ زندگی کے ابتدائی بیس برس حصول علم میں صرف کیے۔ تقریباً تیس سال کی عمر میں بغداد کے مشہور مدرسہ نظامیہ کے معلم مقرر ہوئے۔ معلمی کے فرائض سرانجام دیتے ہوئے آپ کو محسوس ہونے لگا کہ حقیقت تک پہنچنے اور روح کے سکون کے لیے یہ علم کافی نہیں ہے چنانچہ سرکاری ملازمت سے استعفیٰ دے دیا اور اہل طریقت اولیاء اللہ کی محبت اختیار کر لی۔ اولیاء اللہ کے زیر تربیت محمد الغزالیؒ کا یہ یقین، حق الیقین میں تبدیل ہوا کہ حقیقت تک پہنچنے کے لیے عقل کافی نہیں۔

امام غزالیؒ کی معروف تصانیف کی تعداد 69 ہے۔ ان میں ”کیمیائے سعادت“ اور ”احیائے علوم

اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

المدین ”جیسی معرکہ آلا را اور انتہائی ضخیم کتاب شامل ہیں۔ احیاء العلوم میں اخلاق و اعمال، علم اور وجدان جیسے موضوعات کے مختلف پہلوؤں کو مدغم کیے ہوئے ہیں۔

حالیہ دور میں ہمارے لیے سب سے بڑا سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین صاحب کی ہے۔

آپ نے اپنے اجماع کی کفالت کے لیے ساری دنیا میں بھی پوری کسب و خدمت خلق کے مشن کو لاکھوں روپے زیادہ خطوط کے جواب دیے۔ لاکھوں دانشور، محققین، اخبارات میں کالم اور مضامین لکھ کر روحانی ڈائجسٹ کا جرائد کیا، اس کی ادارت کی ذمہ داری سنبھالی۔ مختلف متنوع موضوعات پر پانچ سو سے زائد کتابیں لکھیں۔ مختصر کتابچوں کی تعداد اس سے زیادہ ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کی ذمہ داریوں کیلئے ناصرف مرکزی مراقبہ ہال میں تشریف

تربیت اور تنظیم کے فرائض سرانجام دیتے بلکہ اور بیرون پاکستان دور دراز علاقوں میں مسلسل فرماتے رہے اور سلسلہ عظیمیہ کے مشن کو پھیلانے میں مسلسل کوشش کرتے رہے۔ مرکزی مراقبہ ہال میں کئی شہروں میں تقاریر کیں، آڈیو اور ویڈیو ریکارڈ کروائے۔ پاکستان اور بیرون پاکستان مختلف مقامات میں اور کئی دوسرے تعلیمی اداروں میں لیکچر دیے اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں میں شرکت کی۔ تصوف اور روحانیت کے پیغام کو عوام الناس تک کی کوششیں کیں۔ ان سب کوششوں کے ساتھ سلسلہ عظیمیہ کی تربیت کے لیے ذاتی طور پر انتہائی کوششیں فرمائیں۔

ایک طرف اتنے بہت سارے کام دوسری

طرف سے ہر روز بہت کم ایک مہینے میں اتنے بہت کام کرنا ممکن نظر آنے والے کام کس طرح کیا جاسکتا ہے؟

یہ طرف آئیہ سمجھ جا رہا ہے کہ کھانا پیانہ کم کر دینے اور نیند کم کر دینے سے توانائی کی فراہمی متاثر نہیں ہوتی۔ بلکہ یہ دیکھتے ہیں کہ صوفیہ کرام کے حقیقی انفرادی فن طریقوں پر عمل کر کے بہت کم عرصے میں غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ سب کس طرح ممکن ہوا؟ اس غیر معمولی کارکردگی کی وجہ یہ ہے کہ روحانی حیرت و شگفتگی سے ظاہری اور باطنی تربیت پانچ ایک خاصیتوں اور استعداد میں بہت زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ حیرت و شگفتگی کی نظر کیوں اثر سے اور اس کی تیز فہم اور دیگر حقائق کے ذریعہ مرید کو بہت زیادہ توانائی (Energy) ملتی ہے۔

آج کل اکثر بزرگ وقت کی کمی کا شکوہ کرتے ہیں۔ سب سے پہلے روزگار میں، خواتین خانہ گریہ کاموں میں، طالب علم ہال، یونیورسٹی میں اس قدر مصروف ہیں کہ اپنے کئی ضروری کاموں کے لیے بھی اس کے پاس وقت نہیں ملتا۔ اس مصروفیت کے عالم میں ہم دیکھتے ہیں کہ کئی بزرگ کم وقت میں بھی بہت زیادہ کام سرانجام دیتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوا کہ ان بزرگوں کے وقت میں حیرت و شگفتگی ہوتی ہے۔

شگفتگی کی ذریعہ نگرانی مختلف مشقیں اور ریاضتیں ہمیں توانائی دیتی ہوئی ہو سکتی ہیں۔ ہماری کام کی استعداد Working capacity میں اضافہ ہوتا ہے اور ہمارے وقت میں برکت کا ذریعہ بنتی ہیں۔

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

روحانی تعلیمات ہمیں

بتاتی ہیں کہ انسان ہر لمحہ

مرتا ہے اور ایک لمحے کی

موت انسان کے اگلے لمحے

کی زندگی کا پیش خیمہ بن

جاتی ہے۔

مرآقبہ ہال نو لبشاہ

نگراں: سائره خاتون عظیمی

مکان نمبر B-433، موتی بازار، نوابشاہ

پوسٹ کوڈ: 67450

فون: 0300-2783419

ماہر خیالات کے آنے جانے اور کسی ایک نقطہ پر نہ رہنے پر قائم ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کا دارومدار خیالات کے آنے پر اور خیالات کے غائب ہونے پر ہے۔ یہ ایسی حقیقت ہے کہ کوئی جھٹلا نہیں سکتا۔

عمل اختیاری ہو یا غیر اختیاری، خیال

خطبہ عظیم

قائم رہا اولیاء اور ساقی مسکن

آئے بغیر اس کی تکمیل یا عدم تکمیل نہیں ہوتی۔ یہ حقیقت ہے کہ جس سے دنیا کی سات ارب آبادی میں کوئی ایک بھی صاحب فہم انکار نہیں کر سکتا۔
مفکر صدیوں پہلے کوئی محفل پیش کرتا ہے، یہ محفل اس کے دماغ میں دفعتاً آتا ہے۔ جب یہ اپنا خیال دنیا کے سامنے پیش کرتا ہے تو لوگ اس پر ہنستے ہیں اور کچھ لوگ اس کو پاگل کی اختراع سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ صدیوں بعد جب کوئی سائنسدان اس محفل کو مادی شکل دیتا ہے تو دنیا تعجب میں پڑ جاتی ہے اور وہ محفل پیش کرنے والے کی تعریف کرنے لگتی ہے، ایسا کیوں ہے...؟ جس کو محفل آتا ہے وہی اس کو مادی شکل کیوں نہیں دے سکتا...؟

موجودہ زمانے کی ساری ترقی، تحقیق (Research) علم کے اوپر قائم ہے۔

جن قوموں نے جدوجہد نہیں کی وہ علمی خزانوں سے محروم ہو گئیں

جب کوئی قوم تفکر، تحقیق و تلاش، بصیرت، حکمت، اور نور علی نور، فہم و فراست سے محروم ہو جاتی ہے تو گزشتہ دور فراموشی میں تقسیم ہو جاتی ہے اور اجتماعی ختم ہو جاتی ہے۔

ماہر خیالات کے آنے جانے اور کسی ایک نقطہ پر نہ رہنے پر قائم ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کا دارومدار خیالات کے آنے پر اور خیالات کے غائب ہونے پر ہے۔ یہ ایسی حقیقت ہے کہ کوئی جھٹلا نہیں سکتا۔

چودہ سو سال پہلے زمین پر جہالت کی سیاہ چادر تھی۔ طرف قد و بریا تھا، جہالت اور بربریت کی اس سے زیادہ بڑی مثال کیا ہو سکتی ہے کہ وادین اور دودھ نوش کر دیا کرتے تھے، آب حیوان اور فاشی کوئی خلاف عقل بات نہ تھی۔ زمین جب قد اور خون قرا ہے سے بھر گئی اور اشرف المخلوقات نے انسانی حدود کو پھاٹک کر حیوانیت کو اپنایا اور اللہ کے عطا کردہ انعام "فی الارض خلیفہ" کے منصب کو ہنر بھون گیا تو اللہ نے زمین کو دوبارہ پرستون بنانے اپنے اپنے محبوب بندے حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو مبعوث فرمایا۔ اس برگزیدہ مقدس و معلم بندے نے اللہ کی عیب و غریب حیرت انگیز لائسنس (روشن) نشانیوں کو اس طرح کھول کھول کر بیان فرمادیا کہ زمین و آسمان کی حقیقت عربوں پر عیاں ہو گئی۔

"بے شک زمین و آسمان کی پیدائش رات اور دن کے بار بار کا ہر سونے اور چھپنے میں ان عقل مندوں کیلئے نشانیوں کی جو لوگ اچھے سمجھتے اور بڑے اللہ کو یاد کرتے ہیں اور آسمان اور زمین کی تخلیق میں غور و فکر کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اللہ نے سب فضول اور بے مقصد نہیں بنایا اور تو پاک ہے اس کے عبث کام کرنے پس ہمیں "دوران" سے محفوظ رکھو۔"

(سورۃ آل عمران - آیت 190-191)

جنوری ۲۰۱۳ء

ہم نے اس کو ترستے رہا اور اس میں کسی قسم کا شکوک نہیں ہے اور زمین و آسمان کے پیدا کرنے میں پہلا زمانہ اور اس میں سے ہر قسم کی خوشیاں جن کی انکسار ہے یہ ان لوگوں کیسے سے جودن آ رہی ہیں اور اللہ کی طرف رجوع کرنے والے ہیں۔ (سورۃ ق - آیت 78-80)

جب مسلمان علم کی تلاش میں صرف بستہ ہو گئے تو انہوں نے علم کا کوئی شعبہ نہیں چھوڑا جو ان کی تحقیقات سے تشنہ رہا ہو۔ ان کی تحقیقات پوری امت مسلمہ کیلئے سبق آموز ہیں اور عبرت انگیز ہیں۔

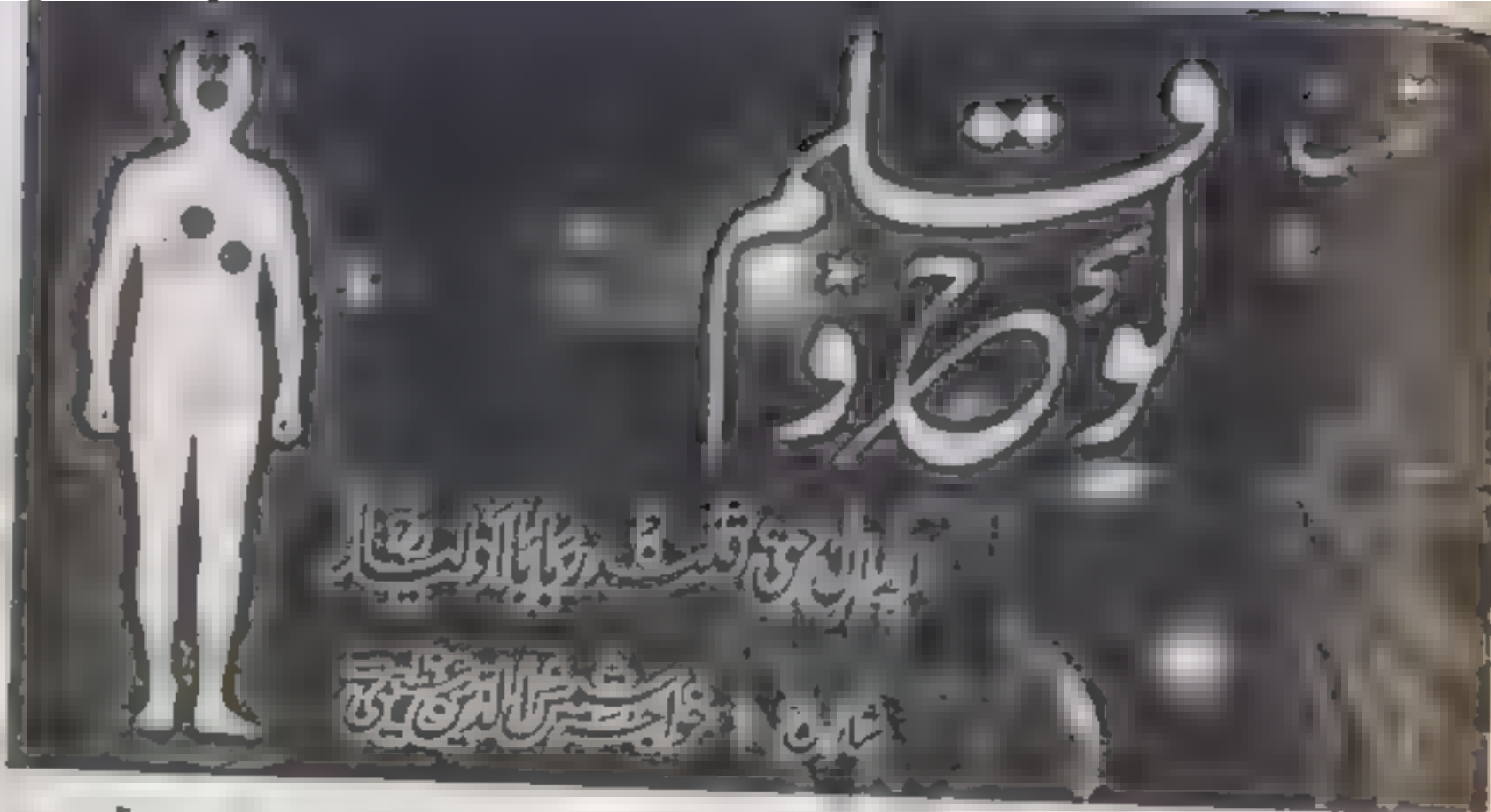
مغربی ممالک کی لائبریری ریز آج بھی مسلمان اسلاف کی کتابوں سے بھری پڑی ہیں۔ یہ وہ دانشور مسلمان تھے جنہوں نے تحقیقات کر کے علوم کی شمعیں اس وقت روشن کیں جب دنیا جہالت کی تاریکی میں ڈوبی ہوئی تھی۔ ان میں سے چند مسلم محققین، مفکرین اور تراجمدالوں کے نام یہ ہیں۔

علم ریاضی، علم حیوانیات، علم نباتات اور انسان کی پیدائش اور ارتقاء پر تحقیق عبد الملک اسفندی نے کی۔
پہڑوں کو وائر پروف، کوہے کو رنگ سے محفوظ رکھنے اور شبیہ کو رنگین کرنے کا طریقہ جابر بن حیان نے ایجاد کیا۔

صفر کا اضافہ کرنے سے ہندسوں کی قدر کو بڑھانے اور کرہ ارض اور ستاروں کے چمکنے اور جغرافیہ میں تحقیقات پر مقالے لکھنے کا سہرا محمد بن موسیٰ الخوارزمی کے سر ہے۔

فردوس الکلمت پر آراستہ کتاب علی ابن سہیل بن ابی شیبہ کی لکھی، یہ کتاب علم طب سے لے کر مشق ہے۔
علم فلکیات، کیمیا، موسیقی اور طبیعیات میں یعقوب بن اسحاق الکندی نامور ہیں۔ ان کے 600 سے زائد تصنیفات ہیں۔

پہلا علم کا سہرا محمد بن موسیٰ الخوارزمی کے سر ہے۔



کر لیتا ہے اور اسی احاطہ کا نام تصور ہے اور جب تصور اپنی سطح سے ابھر کر سامنے آتا ہے تو شعور اپنی بالقابل چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ کائنات کے ہر فرد کو چار سطحوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جب تک کوئی فرد ان چار سطحوں سے نہ گزرے اس وقت تک شے کی موجودگی زیر بحث نہیں آتی۔ اس بات کو اس طرح سمجھنا چاہیے کہ پہلے تین مرحلوں میں شے کا تانا بانا تیار ہوتا ہے اور چوتھے مرحلے میں شے خود خالق کے ساتھ موجود کا درجہ حاصل کر لیتی ہے۔ کائنات میں شے کی حرکت دو طرح ہوتی ہے۔ ایک حرکت طولانی ہے اور دوسری حرکت محوری ہے۔ لیکن محوری حرکت طولانی حرکت کے تابع ہوتی ہے۔

ادراک اور شعور پہلا دائرہ لا شعور دوسرا دائرہ ادراک تیسرا دائرہ تصور اور چوتھا دائرہ شے ہے۔ کائنات کی پہلی سطح کائنات اور افراد کائنات کے اندر بہت گہرائی میں واقع ہے۔ اس سطح کے اوصاف کا علم تقریباً ناممکن ہے، اس سطح کی گہرائی میں مشیت برہ راہ راست کام کرتی ہے۔ اب یہ وہ لوگ اس سطح کی صفات کو جان لیتے ہیں جو برہ راہ راست مشیت کے تابع ہوتے ہیں۔ پہلی سطح کے بعد دوسری سطح کو علم الحکم سکھایا جاتا ہے۔ پہلی سطح کے بعد دوسری سطح جب قبول کرتی ہے تو اس میں نئے نئے اوصاف ہوتے ہیں۔ ان مجموعی اوصاف کا نام لا شعور ہے۔ لا شعور میں جب حرکت ہوتی ہے تو فرد کا شعور اس کا احاطہ

مختصر مدت میں مسلمانوں نے آدمی سے زیادہ نیا ایجاد کر لی تھی۔ قرآنی آیات کے انوار سے روشن دل مسلمانوں نے دنیا میں انقلاب برپا کر کے دنیا کو ایک نئی تہذیب و تمدن سے آراستہ کر دیا۔

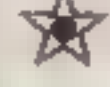
مسلمانوں کا علمی زوال اس وقت شروع ہوا جب مسلم اقوام نے تسمیہ (Research) چھوڑ دیا۔ امت مسلمہ تحقیق و فکر سے دور ہو گئی جو طبع روشن ہوئی تھی مسلمانوں نے اس کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں۔ جب کوئی قوم فکر، تحقیق و تلاش، بصیرت و حکمت، نور علی نور، فہم و فرست سے محروم ہو جاتی ہے تو گروہوں اور فرقوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور انکسایت قائم ہو جاتی ہے۔

پھر ان پر دشمنان نے ٹوٹے اور بکھرے ہوئے مسلم معاشرہ کی درجہ بندی کیلئے وعظ و نصیحت کی محفلیں سجائیں اور ان کی کاوش سے سلسلہ قادریہ کی بنیاد پڑی اور یہ سلسلہ اگے چلے گئے انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی امت کے علاوہ حق نے جاری رکھا۔

ابو اللہ کے مقدس گروہ کے ایک معتبر کن سلسلہ عظیمیہ نے ہم حضور قلندر بابا اولیاء بھیجے ہیں۔ قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں:

حکم ربانی کی اطاعت میں سلسلہ عظیمیہ کا بنیادی پیمانہ یہ ہے کہ "اللہ کی رسی و مضبوطی سے تمام لوگوں اور آئینوں میں تفرق نہ ڈالو"۔

حضور قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات نور انسانی کو توحید کے پلیٹ فارم پر مجتمع ہونے کی دعوت دیتی ہیں کہ تکہ و تنہا کی تعلیمات کو سمجھنے اور اس کی درست تفہیم کے لیے اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں، اسی کی بناء پر کوئی قوم یا فرد ماضی، حال اور مستقبل کو محفوظ بنا سکتی ہے۔



ابو القاسم عباس بن فراس ہوا میں اڑنے کے تجربے کرنا رہا۔ اسی کی کوششیں ہوائی جہاز بننے کا پیش خیمہ ثابت ہوئیں۔ دھوپ گھڑی بھی اسی کی ایجاد ہے۔

ثابت ابن قرآن نے لیور اور گیر (Lever and Gear) ایجاد کئے۔

سرجری، آپریشن اور جلد کو سینے کا طریقہ ابو بکر محمد بن زکریا نے بتایا۔

ابو انصر الفارابی نے موسیقی کا ایک آلہ ایجاد کیا تھا جس کی آواز سے سننے والا کبھی سو جاتا تھا، کبھی روتا تھا، کبھی ہنستا تھا۔

ابو الحسن المسعودی وہ شخص ہے جس نے سب سے پہلے بتایا کہ زمین کی جگہ سمندر تھا اور سمندر کی جگہ زمین۔ یہ بات ابو الحسن المسعودی نے اس وقت بتائی تھی جب پیمائش کیلئے کوئی سائنسی آلہ موجود نہیں تھا۔

جس سائنسدان نے علم الابدان کا نقشہ بنایا اور اس کے الگ الگ حصے بنا کر تصویریں بنائیں اس کا نام ابن سینا ہے۔ موجودہ دور کی سائنس میں ANATOMY ابن سینا کی کتاب کا ترجمہ ہے۔ اس ہی سائنسدان نے جسمانی حرارت ناپنے کا آلہ ایجاد کیا تھا جو آج کی میڈیکل سائنس میں تھرمامیٹر کے نام سے متعارف ہے۔

بیان کردہ سائنسدانوں کے علاوہ انہیں یا نہیں مسلمان سائنسدان اور ہیں جنہوں نے تحقیق و تلاش کے بعد سائنسی علوم کی بنیاد رکھی۔

علمی تحقیقات اور نئی نئی ایجادات کی طرف رغبت وغیرہ اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کا نتیجہ ہے۔ قرآن پاک کے نازل ہونے کے بعد سر زمین عرب جب علم کی روشنی سے منور ہوئی

قرآن نے مسلمان صحرائیوں کی زندگی بدل دی اسکے بتائے ہوئے روشن راستے پر چل کر پچاس سال کی

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

طولانی حرکت ہو یا محوری حرکت دونوں میں ایک وقفہ ہوتا ہے۔ طولانی حرکت یا محوری حرکت (مکان و زمان) دونوں حالتیں طولانی سمت اور محوری سمت میں ایک ساتھ گردش کرتی ہیں۔ یہ دونوں گردشیں مل کر مسلسل شعور تخلیق کرتی رہتی ہیں۔ اس کی مثال لٹو ہے۔ ڈوری میں پانچ لٹو کر لٹو کو پھینکا جاتا ہے۔ لٹو گھومتا ہے تو لٹو کے گھومنے کی حالت زمانی مکانی دونوں طرح ہوتی ہے۔ لٹو محوری گردش میں گھومتا ہے اور طولانی گردش میں آگے بڑھتا ہے۔ طولانی گردش میں آگے بڑھنا مکانیت ہے اور محوری گردش میں دائروں میں گھومنا زمانیت ہے۔ لٹو چلنے کے بعد جب تھمتا ہے تو دیکھنے میں لٹو چند منٹ کے لیے چلا لیکن جس جگہ سے لٹو کی حرکت شروع ہوئی لٹو نے سفر کر کے کسی دوسری جگہ قیام کیا۔ ہم طولانی حرکت کو اپنے حواس میں سیکھ، منٹ، گھنٹے، دن، ماہ، سال اور صدیوں کی شکل میں شمار کرتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ طولانی گردش کو اپنے حواس میں منٹ یا مکانیت کا وقفہ شمار کرتے ہیں۔ جب ہماری نظر آسمان پر اٹھتی ہے تو ہمارے حواس میں سیکھ، منٹ کے وقفے ٹوٹ جاتے ہیں جبکہ ہمارا شعوری تجربہ ہے کہ ہم چند سو قدم سے آگے نہیں دیکھ سکتے ہم آسمان کی طرف نظر اٹھاتے ہیں تو لاکھوں میل ہمارے سامنے ہوتے ہیں۔ چاند سورج ستاروں اور اجرام فلکی کو دیکھنا اس لیے ممکن ہے کہ ہم طولانی گردش کے ساتھ محوری گردش میں بھی سفر کرتے ہیں۔ طولانی گردش میں وقفہ مکانیت ہے۔ محوری گردش میں مکانیت نہیں ہوتی۔ ہم محوری گردش میں سفر کریں یا طولانی گردش میں سفر کریں یہ دونوں گردشیں مل کر وقفہ کہلاتی ہیں۔ واہمہ خیال اور تصور سے گزر کر آدمی محسوساتی حالت میں داخل ہوتا ہے۔ محسوسات کی مرکزیت عالم ناسوت ہے۔ عالم ناسوت مادی زندگی ہے۔ ایسی مادی زندگی جو ٹھوس ہے اور عناصر کا مجموعہ ہے۔

تعصبات اور مفکرین: عالم ناسوت عناصر تخلیق ہے۔ عناصر تخلیق فرد کا چوتھا شعور ہے۔ اس شعور کا ادراک سبکی ہوتا ہے، اس کا نظیر اکا اور ٹھوس پن بہت کم وقفے پر مشتمل ہے۔ چونکہ اس کا ٹھوس پن بہت کم وقفے پر مشتمل ہے اس لیے یہ شعور حواس کے اعتبار سے زیادہ ناقص ہے۔ ٹھوس پن زیادہ ہونے کی بنا پر اس شعور میں مسلسل خلا واقع ہوتا رہتا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں:

ضمیر نور باطن ہے۔ ضمیر یا نور باطن سے استفادہ کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے انبیاء کے ذریعے شریعتیں نافذ کی ہیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تعلیمات (شریعت و تلوین پر) غور و فکر کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ نوع انسان کی تخلیق کا اجمال پہلو ہے کہ اللہ کو یکتا اور ایک مانا جائے۔ یہ اسرار انبیاء کرام اور آخری نبی سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام پر وحی کے ذریعے مشکشف ہوا۔ چونکہ انبیاء کو یہ کشف وحی کے ذریعے ہوتا ہے اس لیے ان کے فرمودات میں قیاس کو دخل نہیں ہوتا۔ ان کے برعکس انبیاء کے نہ ماننے والے فرقے توحید کو اپنے قیاس میں تلاش کرتے ہیں۔ وہ کسی ایک طاقت کی حکمرانی تسلیم کرنے کے لیے قیاس سے رہنمائی چاہتے ہیں۔ ان کے قیاس نے غلط رہنمائی کر کے توحید کو غیر توحیدی نظریات بنا کر پیش کیا اور یہ نظریات کہیں نہ کہیں دوسرے فرقوں سے متصادم ہوتے رہے۔ قیاس (مفروضہ یا فکشن) کا پیش کردہ نظریہ کسی دوسرے نظریے کا چند قدم تو ساتھ دے سکتا ہے لیکن بالآخر ناکام ہو جاتا ہے۔ جبکہ انبیاء کا توحید کا نظریہ قیاس پر مبنی نہیں ہے۔ ہم جب نوع انسانی کا تذکرہ کرتے ہیں اور نوع انسانی کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں تو ہمیں لازماً اس طرف توجہ دینی پڑے گی کہ نوع انسانی ایک گنہگار ہے۔ اس گنہگار کا ایک

پرست ہے اور وہ ایسا سرپرست ہے جس کی سرپرستی میں انسان کو خوش نہیں ہے۔ اس نظریے پر نوع انسانی کو پرستہ ہے۔ اس لیے ایک مکتبہ فکر پر جمع ہونا ضروری ہے۔ وہ تہذیب ہے کہ اللہ ایک ہے۔ بتدائیہ آفرینش کے سورج و سیارے اسلام تک جتنے انبیاء مبعوث ہوئے، سب نے قیاسی تدبیر فرمایا ہے۔ کسی نبی کی تعلیمات سے اس سے متصادم نہیں ہے۔ اگر نوع انسانی ایک ہے تو فلاح چاہتی ہے تو اسے انبیاء کی بتائی ہوئی راہ پر چلنا پڑے گا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ انبیاء کی توحید کے عرب کے علاوہ آج تک جتنے نظام ہاں حکمت نامے لکھے، تمام اپنے اپنے دائروں کے ساتھ مٹ گئے۔ یہ سترہ صدی تک جاری رہے ہیں۔ موجودہ دور میں تقریباً تمام پرستہ کے قیاسی فکر یا تہذیبوں نے اپنے میں یار و بدل کے ساتھ فنا کے رستے پر سرگرم عمل ہیں۔ تاریخ شاید ہے کہ قیاس پر مشتمل سارے نظام ناکام ہوئے اور ناکام ہوتے رہیں گے۔ آج کی نسلیں گزشتہ نسلیں سے کہیں زیادہ مایوس ہیں۔ آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہوں گی۔ ایک وقت آئے گا کہ نوع انسانی کو کسی نہ کسی وقت اس وقفہ توحید کی طرف واپس پڑے گا۔ جس نقطہ توحید کو انبیاء متعارف کرایا ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاء موجودہ دور کے مفکرین کو نصیحت کرتے ہیں کہ اگر وہ نوع انسانی کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں تو اس کے علاوہ دوسرا راستہ نہیں ہے کہ قیاس سے ہٹ کر اس نقطہ فکر کو سمجھ جائے جو نقطہ حواس کے ذریعے مشکشف ہوا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ مختلف مذاہب اور مختلف قوموں میں زندگی کی طرزیں مختلف ہیں۔ لباس اور جسمانی دکانے جدا گانہ ہیں۔ یہ بات کی طرح ممکن نہیں ہے کہ تمام نوع انسانی کا جسمانی ڈھنگ یک ہو سکے۔ ہم جب جسمانی و ظنی سے ہٹ کر (Inner) میں دیکھتے ہیں تو ہمیں ایک ہی بات نظر

آتی ہے کہ جسمانی دکانے الٹ الٹ ہوتے ہیں۔ نوع انسانی کا فرد روحانی دکانے میں باہم اشتراک رکھتا ہے۔ وہ باہمی اشتراک یہ ہے۔ تخلیق کی ضروریات پورا کرنے والے ایک اللہ ہے۔ ایک ہی ہستی ہے جس نے تمام تخلیق کو سنبھالا ہوا ہے۔ نوع انسانی کی حتمی ترقیوں ہیں، جتنے علوم کے مدارج ہیں ان سب کا تعلق اسی ایک ذات سے ہے۔ کوئی علم اس وقت تک علم نہیں بن سکتا جب تک کوئی ذات کے علوم کو انسانی دماغ پر وارد (Inspire) نہ کرے۔ کوئی ترقی ممکن نہیں ہے جب تک اس دنیا میں کسی شے کے اندر تغیر نہ کیا جائے۔ کوئی شے موجود ہوگی تو ترقی ہوگی، موجود نہیں ہوگی تو ترقی نہیں ہوگی۔ نوع انسانی موجود ہوگی تو ارتقا ہوگا۔ نوع انسان موجود ہی نہیں ہوگی تو ارتقا کب تک ہوگا۔ نوع انسانی کے دماغ میں کچھ کرنے کچھ نہ کرنے کا نہیں وارڈ نہ ہو تو وہ کچھ نہیں بنا سکتی۔ یہ وہ باہمی ربط ہے جو روحانی اعتبار سے تمام نوعوں میں اور تمام افراد میں ہمہ وقت متحرک ہے اور اس کا بخون توحید کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ دنیا میں رائج ان دکانے کی ضد تعبیر اس کو درست کریں اور اقوام عالم کو وکیلہ روحانی کے ایک ہی دائرہ میں اکٹھا کرنے کی ہمہ گیر کوشش کریں۔ یہ روحانی دائرہ محض قرآن کی پیش کردہ توحید ہے۔ ایک وقت آئے گا کہ قوم مستقبل کے خوفناک تصادم، چاہے وہ معاشی ہوں یا نظریاتی، نوع انسانی کو مجبور کر دیں گے کہ وہ بڑی سے بڑی قیمت لگا کر اپنی بقا تلاش کرے اور بقا کے ذرائع قرآنی توحید کے سوا کسی نظام حکمت میں نہیں ہیں۔ دنیا کے مفکرین پر لازم ہے کہ وہ خود کو تعصبات سے آزاد کر کے قرآن پاک کی بیان کردہ توحید کو اپنے اوپر اور پوری نوع انسانی پر جاری و ساری کریں۔

(حبابی ہے)



کیفیات مراقبہ

یہ مراقبہ میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی ملامتوں کو جوا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد، کراچی 74600

اگر کسی تعلیم یافتہ، جسمانی طور پر صحت مند اور حسن و کشش سے بھرپور شخص میں خود اعتمادی کی کمی ہو تو اسے بڑی مشغلات کا سامن کرنا پڑتا ہے، خواہ وہ شخص ملازمت کرتا ہو یا کوئی کاروبار کرتا ہو، گھریلو تعلقات ہوں یا تعلیمی میدان ہو، خوب محنت کرنے اور اپنی ذہنی توانائی صرف کرنے کے باوجود وہ کامیابی حاصل نہیں کر پاتا۔

اب سے کچھ عرصے پہلے تک میں بھی ان مسائل سے دوچار تھی۔

میری عمر میں سال ہے اور کالج میں پڑھ رہی ہوں۔ احساس کمتری اور اعتماد کی کمی کی وجہ سے بچپن میں اسکول کی ساتھی لڑکیاں میرا مذاق اڑا کر تھیں اور بہت تنگ کرتیں۔ بظاہر مجھ میں ایسی کوئی نمایاں خرابی بھی نہیں تھی کہ میرا مذاق اڑایا جاتا۔ میں بھدی، کند ذہن یا کوڑھ مغز نہیں تھی۔ بس یہ ضرور تھا کہ مجھ میں کوئی خاص خوبی نہیں تھی لیکن میرے خیال میں اور بھی ایسی بہت سی لڑکیاں تھیں.... مگر نبھانے کیوں اکثر مجھے ہی تنقید اور مذاق کا نشانہ بنایا جاتا تھا۔ اس وجہ سے میں بہت زیادہ شرم، جھجک، وہم احساس کمتری اور خوف میں مبتلا ہو گئی تھی۔ پھر جب میں دس سال کی ہوئی تو ابو کو روزگار کے سلسلے میں بیرون ملک جانا پڑا۔ ابونے کچھ عرصے بعد ہمیں بھی اپنے پاس بلا لیا۔ مجھے ایک اسکول میں داخل کر دیا گیا۔ اعتماد کی کمی، خوف اور وہم کی وجہ سے نئے اسکول کی دوستوں میں بھی مکمل مل نہ سکی۔

چھ سال بعد ہم لوگ واپس اپنے وطن آ گئے۔ مسلسل لوگوں کے مذاق کا نشانہ بننے کی وجہ سے تنہائی پسند ہو گئی تھی۔ کالج میں سب سے پچھلی سیٹ پر اس طرح بیٹھتی کہ کسی کی نظر مجھ پر نہ پڑے۔ نیچر ز جو سوالات پوچھا کرتے بعض اوقات ان کے جوابات ذہن میں گردش کر رہے ہوتے مگر کوشش کے باوجود ہمت نہ

ہوتی کہ کھڑے ہو کر جواب دے سکوں۔ اور اگر کچھ پوچھ لیتیں تو میری زبان بند ہو جاتی۔ اغادہ حلق میں محسوس ہوتے۔ جسم پر لرزہ طاری ہو جاتا۔ خواہش یہ کہ فوراً کلاس روم سے بھاگ جاؤں۔ اعصابی تناؤ تک بڑھ جاتا کہ چہرے کے تاثرات سے نہ۔ جس کے اس اذیت ناک حالت میں جو دیکھتا مذاق اڑاتا۔ سب باتیں مل جل کر مجھ پر اس طرح اثر انداز ہوئیں خوف مستقل طور پر ذہن میں جا گزرتی رہنے لگی۔ پڑھنے میں کارکردگی کوئی خاص نہیں رہی۔ بیس سال کی عمر میں بھی لوگوں کا سامن کرنے یا زندگی کے میدان میں آ کر بڑھنے کی جرأت نہیں تھی، حالانکہ میں اب کہہ سکتا ہوں کہ بتانا چاہتی تھی۔

ابونے میری حالت کے پیش نظر میرا نفسیاتی ماہر بھی کر دیا مگر کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ والدہ مجھے دیکھ کر پریشان رہا کرتی اور ابوسے کہتی ”میری ایک بی اولاد ہے اور وہ بھی ذہنی اور اعصابی پریشانیوں میں مبتلا ہے۔ اس صورت میں یہ اپنا گھر کیسے بسائے گی۔“ ابو والدہ کو دیتے اور کہتے ”ابھی یہ چھوٹی ہے آہستہ آہستہ ہو جائے گی۔“ مگر اندر سے وہ میری وجہ سے تنگ پریشان تھے اعتماد کی کمی خوف، ذہنی و اعصابی تناؤ کی وجہ سے میں سخت بیمار ہو گئی، کئی روز تک فیصلی ڈاکٹر کا علاج رہا مگر صحت دن بدن گرتی جا رہی تھی۔ میری گرتی صحت کی وجہ سے فیصلی ڈاکٹر کے مشورے سے مجھے ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ ہسپتال میں کئی روز علاج جاری رہا۔ ہسپتال کا ماحول بہت اچھا تھا۔ ڈاکٹر اور نرسیں اتنی اپنائیت سے بات کرتے، خیریت دریافت کرتے کہ مجھے بہت خوشی ہوتی۔ شاید اتنا دوستانہ ماحول مٹنے سے طبیعت بہتر ہونے لگی۔ جب صحت کچھ بھل ہوئی تو ہسپتال سے مجھے رخصت دیدی گئی۔ مگر آنے کے چند عرصے بعد پھر

جیسی کیفیت ہو گئی۔ ابو میری بگڑتی ہوئی حالت پر کافی پریشان رہنے لگے۔ ابونے ایک مرحلہ پھر ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو انہوں نے میرا مکمل معائنہ کرنے کے بعد مشورہ کیا کہ آپ اپنی بیٹی کو کسی پر فضا مقام پر سیر و تفریح کے لیے لے جائیں۔ تھریلی آب و ہوا سے اس کی صحت پر بہتر اثر پڑے گا۔ کالج کی چھٹیاں آرہی تھیں۔ ابونے تھریلی مقام کا پروگرام بنایا اور چند روز میں ہم سب سیر و تفریح کے لیے روانہ ہو گئے۔

کھلی فضا اور صاف ہوائے ہم سب کی صحت پر خوش اثرات مرتب کیے۔ یہاں ابو کی ایک صاحب سے ملاقات ہوئی۔ یہ صاحب اسٹرائیو تھراپی کے ماہر تھے۔ ان تھراپیز میں یوگاری کی اور مراقبہ شامل تھے۔ ابو اسٹرائیو تھراپیز کے بارے میں کچھ علم رکھتے تھے اور اس کی اذیت کے بھی قائل تھے۔ لہذا ان صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے میری کیفیات بغور سنیں۔ پھر بولے ”آپ کا مسئلہ اعتماد کی کمی، احساس کمتری اور نظر انداز کیے جانے کا ہے۔ بچپن سے ہی آپ کو جو ماحول ملا اس میں حوصلہ افزائی کے بجائے تنقید اور مذاق اڑائے جانے کی وجہ سے آپ کی شخصیت میں اعتماد کی کمی احساس کمتری، ڈر، خوف پائیہ گیا ہے۔“

ایسی کیفیت سے نجات کے لئے ذہنی یکسوئی بہت ضروری ہے تاکہ اعتماد میں اضافہ ہو۔ اس کام کے لیے مراقبہ کی مشقیں مفید رہتی ہیں۔

انہوں نے بتایا کہ مراقبہ دماغ و جسم کو مکمل طور پر سکون میں رکھ کر تروتازہ کر دیتا ہے اور جسم و دماغ کی فعالیت کو مزید صحت مندی کی جانب راغب کرتا ہے۔ یوں ہم پر اعتماد اور با مقصد زندگی گزارنے کے قائل ہو جاتے ہیں۔

انہوں نے مراقبہ کی کئی مشقوں کے بارے میں آگہی

دی اور طریقہ زبردستی میں اپنی حالت بدلنا چاہتی تھی اس لئے مراقبہ کے لئے تیار ہو گئی اور ایک روز پختہ راہ کر کے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ کئی منٹ تک آنکھیں بند کیے بیٹھی رہی مگر بے چینی، سب سکونی اور گھبراہٹ کے علاوہ کچھ بھی حاصل نہ ہوا۔

کئی روز تک یہ ہی کیفیت رہی۔

ابو، امی کی پریشانی کی وجہ سے بے چینی اور بے قراری کے باوجود میں نے مراقبہ جاری رکھا۔ ایک روز مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ آسمان سے ہلکے نیلے رنگ کی ایک روشنی میری جانب سفر کرتی ہوئی قریب سے قریب تر آتی ہوئی محسوس ہوئی۔ یہ روشنی آہستہ آہستہ میرے بالکل نزدیک آ گئی۔ اس روشنی میں طمانیت اور اطمینان محسوس ہو رہا تھا۔ پھر یہ روشنی بڑھتی گئی اور سانس کے ذریعے میرے جسم میں جذب ہونے لگی۔

کچھ دیر بعد روشنی جسم کو اندرونی بیرونی طور پر منور کر کے وہیں آسمان کی طرف سفر کر گئی۔

میں نے مراقبہ ختم کیا تو جسم دماغ میں نئی تازگی اور بے حد قوت محسوس ہوئی۔ تناؤ اور بے سکونی میں کمی آئی۔ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگی۔

مسلسل مراقبہ کرنے سے میرے اعتماد میں اضافہ ہوا، احساس کمتری میں کمی آئی۔ حافظہ بہتر ہوا ہے اور چہ چہ پن میں بھی کافی بہتری آئی ہے۔ پر سکون ذہنی کیفیت اور خوش اخلاقی کی وجہ سے سہیلیاں بھی خوش اخلاقی سے ملنے لگیں ہیں جس کی وجہ سے تنہائی دور ہو گئی ہے۔ غصہ اور خوف بھی رخصت ہو گئے ہیں۔

مراقبہ نے اعتماد میں اس حد تک اضافہ کر دیا ہے کہ اب کوئی چیز ناممکن دکھائی نہیں دیتی۔ زندگی کے روشن پہلوؤں پر نظر ہے۔ صحت بہتر ہو گئی ہے۔



مقالہ حیران ہے...

سائنس خاموش ہے...

لیجسٹیم عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت ہے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی

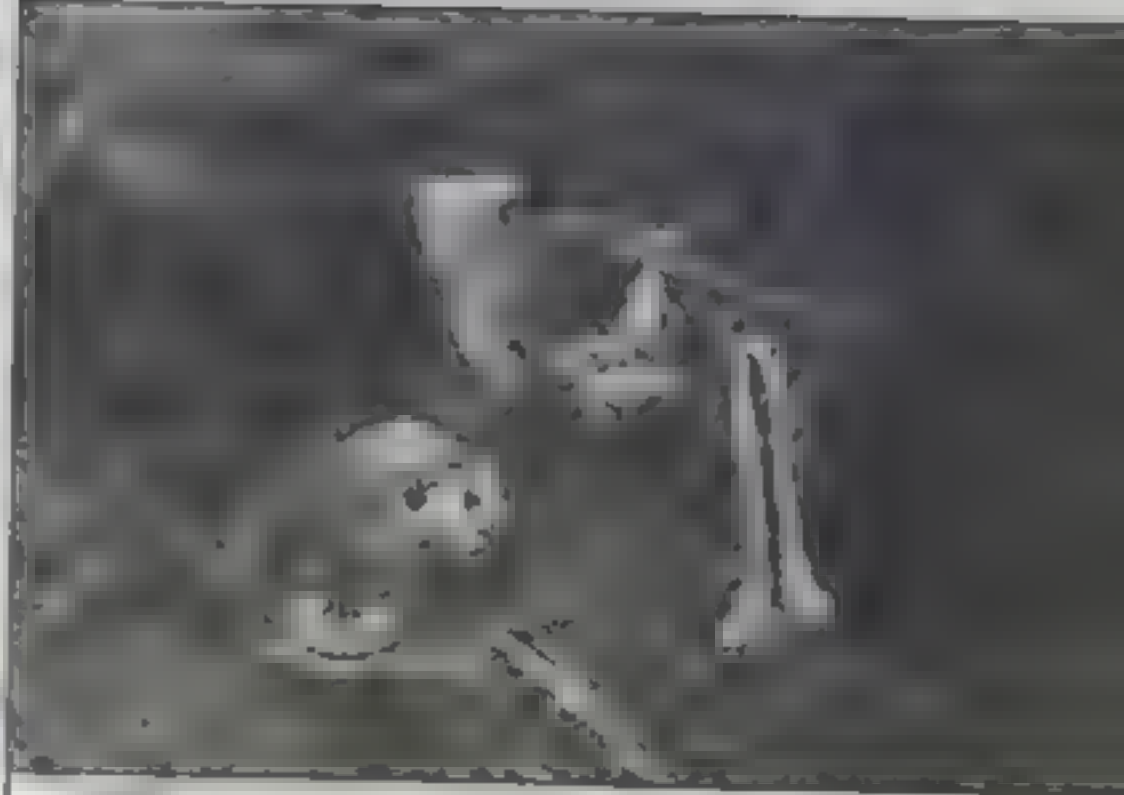
موجودہ دور میں انسان سائنس ترقی کے بدولت
کئی مقام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی
تہ اور پہاڑوں کے پتھروں، کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا
ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے
جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنایا ہے۔ یوں تو
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق
کھول کر رک دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی
بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ
نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کروڑ ارض
بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار
یہ موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے
لیے ریت کا باغ بنے ہوئے ہیں اور جن کے
حقائق سائنس سوائے نشا و نشان ہی نہیں ہے۔

تہا نہیں دیکھا ایسا گتا ہے کہ گویا
اس باتوں کی انتہائی طاقتور اور وحشی
جانور یہ مغربیت نے چبا کر اگل دیا ہو۔

مقامی لوگوں اور مقامی شہر کی
جانب سے یہ بات پورے وثائق، یقین
کے ساتھ ہی جاتی ہے کہ اس جنگل میں
جائے والے سیاحوں اور مہم جو حضرات
کا کسی غیر مرئی مخلوقات سے اکثر آمن
سنا ہوتا رہتا ہے۔ وہ اس حوالے سے
بہت کہیاں بیان کرتے ہیں۔ ان

لوگوں میں سے بعض تو اپنے دعویٰ کی سچی ثابت کرنے
کے لیے آپنی جنگل کے بھوتوں اور بدروحوں کی کہیں
سے بنائی گئی مہم تصویریں بھی پیش کرتے ہیں۔
اوسکا ہمارے بارے میں ایک کہانی یہ بھی بہت زیادہ
مشہور ہے کہ اس جنگل میں سمت بتانے والے جدید
مقتاضی سمیت اور کمپس وغیرہ ناکارہ ہو جاتے ہیں جس
کے نتیجے میں مسافر جنگل میں کھو جاتے ہیں۔

سائنسی ریسرچرزیہں لوگوں کی بدکتوں کو خود کشی
کا نام دیتے ہیں۔ اگر یہ بات واقعی درست ہے تو اس جنگل
کو خود کشی کرنے والوں کا سب سے پسندیدہ ترین مقام
قرار دینا چاہیے کیونکہ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق
میں کم از کم دو افراد اوسکا ہمارا جنگل میں جا کر اپنی زندگی کا
خاتمہ کرتے ہیں۔ تاہم مقامی لوگوں اور رضاکاروں کا کہنا
ہے کہ یہ تعداد اس سے بہت زیادہ ہو سکتی ہے، کیونکہ
بہت سے لوگوں کی لاشیں کبھی بھی مل نہیں پاتیں۔
سرکاری اعداد و شمار کے مطابق گزشتہ چند برسوں میں
پندرہ سو سے زائد افراد نے اس جنگل میں خود کشی کی ہے۔
1998ء میں تہتر، شیش پائی گئی تھیں، 2002ء میں یہاں
سے اٹھسہ افراد کی، شیش بی تھیں جنہوں نے عمدہ طور پر



جنگل کے مختلف مقامات پر ایسے ہیستناک منظر دیکھنے کو ملتے ہیں

محمد دو پیمانے پر ہی ہے۔ جنگل کا زیادہ تر حصہ اب بھی کسی
نشان یا ہدایتی بورڈز سے خالی ہے جس کی وجہ سے اس جنگل
میں لاپتہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ یہ بھی کہا
جاتا ہے کہ یہاں ایسے بہت سے مقامات ہیں جہاں آج تک
کوئی انسان نہیں پہنچا ہے۔ زیادہ تر مہم جو یا سیاح اس جنگل
میں زیادہ سے زیادہ ایک کلو میٹر تک ہی اندر جا پاتے ہیں
کیونکہ اس کے بعد جنگل میں کچھ ایسے مناظر اور ماحول کا
آغاز ہو جاتا ہے کہ وہ مزید آگے جانے والے بیشتر لوگ یہ
دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے وہاں پر بھوتوں اور دیگر
ما فوق الفطرت اجسام کو منڈلاتے ہوئے، اچانک ظاہر اور
غائب ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ اوسکا ہمارا میں داخل ہونے
کے بعد اگر ماؤنٹ فیوجی کی طرف آگے بڑھا جائے تو
تقریباً ایک کلو میٹر کا فاصلہ طے ہونے پر جنگل قبل از
تہذیب دور کا منظر پیش کرنے لگتا ہے۔ یہاں ایسی کوئی چیز
یا علامت دکھائی نہیں دیتی جو انسانوں یا جدید دنیا سے تعلق
رکھتی ہو۔ جوں جوں آگے بڑھتے جائیں گے، اس جنگل کی
ہر پتہ ناک اور دہشت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ یہاں جا بھی
انسانی لاشوں کی باقیات ڈھانچے اور ہڈیاں بکھری دکھائی
دیتی ہیں۔ یہ باقیات انتہائی ساخوردہ اور بوسیدہ حالت میں

خود کشی کی تھی۔ عموماً خود کشی کرنے والوں کی دو کہانی
تھیں۔ ”مردوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ 2007ء میں یہاں خود
کشی کرنے والے افراد میں مردوں کا مجموعی تناسب
اکثر فیصد تھا۔ اس جنگل میں خود کشی کرنے والوں کی بڑی
تعداد ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جن کی عمر ساٹھ سال سے
بڑھ چکی ہے۔ تاہم تیس سال سے کم عمر کے چاندنیوں
اور جوانی حاضری تعداد بھی خود کشی کرنے والوں میں شامل
ہے۔ حیرت انگیز طور پر اویڑ عمر کے بہت کم افراد
خود کشی کرتے ہیں۔

یہ بات درست ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ
خود کشی کے واقعات جاپان میں ریکارڈ ہوتے ہیں، لیکن کیا
جاپان میں ہر ہلاکت کا واقعہ خود کشی ہی ہوتا ہے۔ کچھ
عرصہ قبل جاپان کے اخبار میں ایک تینتیس سالہ شخص کی
موت کا ذکر اس طرح تھا کہ بھوکا پیاسا کمرے میں مردہ پایا
گیا۔ پولیس کی تفتیش سامنے آئی کہ ایک سال پہلے تک
جس کمپنی میں یہ شخص کام کرتا تھا۔ دو کمپنی دیوالیہ ہو گئی
اور اس شخص کے پاس کوئی جاب نہیں تھی جمع پونجی بھی
خرچ ہو چکی تھی۔ پڑوسیوں کا کہنا تھا کہ آتے جاتے اگر
کسی سے اس کی ملاقات ہو جائے تو وہ ان سے سلام و دعا کیا
کرتا تھا۔ پولیس کی رپورٹ کے مطابق یہ شخص نہایت
خوددار تھا۔ اور شرم کی وجہ سے ٹکسی سے کچھ شامٹا اور نہ
ہی حکومتی امداد کے لئے کسی حکومتی ادارے سے رابطہ
کیا۔ جاپان میں ہلاکتیں کیسی بھی ہوں تفتیش میں کوئی نہ
کوئی وجوہات نکال لی جاتی ہے، خود کشی کی زیادہ وجوہات
امصال یا ذہنی دباؤ بتائی جاتی ہے یا پھر معاشی اور معاشرتی
مسائل بھی خود کشی کی اہم وجوہات بتائے جاتے ہیں۔ ماہر
نفسیات اس ضمن میں کہتے ہیں کہ معاشرے میں جذبہ نہ
ہو سکنے والے لوگ زیادہ تر خود کشی کا رجحان رکھتے ہیں۔
لیکن ہر ہلاکت کو خود کشی میں ڈالنے سے جاپان میں

جنوری 2012ء



立入禁止
No Entry

لوگوں کو خود کشی کرنے کے ارادے سے باز رکھنے کے لیے
جنگل کے مختلف مقامات پر آویزاں سائن بورڈز

خود کشی کا راف تو اوپر ہے مگر جرائم کا گراف نیچے....
بہر حال یہ ہمارا موضوع نہیں، مگر یہاں یہ سوال اٹھتا ہے
کہ اگر بعض جاپانی خود کشی کا رجحان رکھتے ہیں تو آخر اکثر
لوگ خود کشی کے لیے دور دراز کا سفر طے کر کے اسی جنگل
میں کیوں جاتے ہیں....؟ خود کشی کے بے شمار طریقے ہیں
اور یہ کہیں بھی کی جاسکتی ہے تو پھر لوگوں کا اپنی زندگی ختم
کرنے کے لیے اس جنگل میں ہی جانا کیا معنی رکھتا
ہے.... تاہم جاپانی حکام اور ماہرین اس کی وجہ سمجھنے سے
قاصر ہیں۔ خود کشیوں کی بڑھتی ہوئی تعداد نے حکام کو
مجبور کر دیا ہے کہ وہ اس جنگل کے مختلف مقامات پر سائن
بورڈز کی تعداد میں اضافہ کریں۔ ان سائن بورڈز پر ایسی
مہارت درج کی گئی ہیں جن میں خود کشی کرنے کے

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

تہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ
جہائے تو اسے ہلا تو قفسِ معاف
کردو، اس لیے کہ انتقام بحجائے خود
ایک صعوبت ہے انتقام کا
جذبہ اعصاب کو مضحل
کردیتا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان

نگر (پ): کنور محمد طارق

مکان نمبر 947/A، نزدیکی سی جی چوک،

ممتاز آباد ملتان پوسٹ کوڈ 60600

فون: 0345-5040991

تاہم مت ہی لوگ اور دیگر روایت
پسند چاہتی اس بات کو تسلیم نہیں
کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہر ایک کو
یہ مان لینا چاہیے کہ یہ جنگل آجیب
زودہ ہے جس کے کھین (جن
بھوت، بدروہیں وغیرہ) زودہ
انسانوں کو اپنی جانب پکارتے ہیں
اور جو شخص ان کی آواز کے
زیر اثر ہو اسے اس جانب چلا آتا ہے
تو وہ اسے ہلاک کر دیتے ہیں اور
پھر مرنے والے لوگ بھی اس
جنگل کے بھوتوں اور آوارہ

بدروہوں کی برادری میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس جنگل
میں جانے والے کئی افراد یہ دعویٰ بھی کرتے پائے گئے
ہیں کہ انہوں نے یہاں خود کشی کرنے والے ان لوگوں
کے بھوتوں کو منہ بہ منہ دیکھا ہے جنہیں وہ جانتے
تھے اور جن کی، شیں دہائی یا جلائی جا چکی تھیں۔ اس چیز
سے قطع نظر کہ ایسا کھار کا جنگل آجیب زودہ ہے یا نہیں، یہ
بات تو سچ ہے کہ یہاں یقیناً کچھ نہ کچھ تو ایسا ہے جو سمجھ
میں نہیں آتا۔ آخر اس جنگل میں لوگ لاپتہ کیوں
ہو جاتے ہیں؟ یہاں لوگوں کو بھوت، آوارہ روہیں
اور دیگر مافوق الفطرت چیزیں کیوں دکھائی دیتی ہیں...؟
اور پھر سب سے بڑھ کر یہ سوال کہ آخر بہت سے
جاپانی لوگ دور دراز کا سفر طے کر کے اسی جنگل میں کیوں
جاتے ہیں اور پھر زندہ واپس نہیں آتے...؟
وہ کون سی نادیدہ اور پر اسرار طاقت ہے جو کچھ
لوگوں کو کھینچ کر اس جنگل تک لے جاتی ہے اور پھر وہ
دوبارہ کبھی زندہ دکھائی نہیں دیتے...؟

جنگل کے اندر تقریباً ایک کلومیٹر کا فاصلہ کے بعد جانا خطر سے تین نہیں لیکن پھر
بھی جاپانی لوگ دور دراز کا سفر طے کر کے اسی جنگل میں کیوں جاتے ہیں؟

ارادے سے جانے والے لوگوں پر زور دیا گیا ہے کہ وہ ایسا
نہ کریں۔ اس ضمن میں بورڈز پر مختلف ٹیل فون نمبرز درج
کیے گئے ہیں، جن پر رابطہ کر کے خود کشی کے خواہش مند
افراد اپنے مسئلے کے حل کے سلسلے میں مشورے اور مدد
حاصل کر سکتے ہیں۔ 1970ء سے جاپانی حکومت اس جنگل
میں ہر سال ایک سرچ آپریشن کا انعقاد کر رہی ہیں۔ اس
سالانہ آپریشن میں پولیس، رضاکار اور صحافی حصہ لیتے ہیں
اور جنگل کے مختلف حصوں میں جا کر وہاں کا جائزہ لیتے اور
لاشوں کو اکٹھا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اب پولیس کے
دستے باقاعدگی سے اس آجیب جنگل میں گشت کرتے ہیں
اور ہر اس شخص کو جس پر انہیں خود کشی کے ارادے کا ذرا
سا بھی شک ہوتا ہے، حراست میں لے کر نفسیاتی بحال کے
مرکز میں بھیج دیتے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہاں
خود کشی کے واقعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور کوئی مہینہ
ایسا نہیں جاتا کہ جب اس جنگل کے کسی نہ کسی حصے سے
کوئی لاش برآمد نہ ہو۔ اگرچہ پولیس اور حکام یہی کہتے ہیں
کہ مرنے والے نے خود ہی اپنی زندگی کا خاتمہ کیا ہے،

توکل

ملندر بابا اولیاء نے فرمایا:

جب انسان بحیثیت غیر جانبدار
تجسس کرتا ہے تو اس پر حقائق منکشف
ہو جاتے ہیں۔ تجسس کی یہ صلاحیت
ہر فرد کو ودیعت کی گئی ہے تاکہ دنیا کا کوئی
طبقہ معاملات کی تفہیم اور صحیح فیصلوں
سے محروم نہ رہ جائے۔

مر اقبہ ہاؤس سیالکوٹ

نگراں: عابد محمود

الحرمین اسٹریٹ، عقب لیدر فیکٹری، ماڈل ٹاؤن

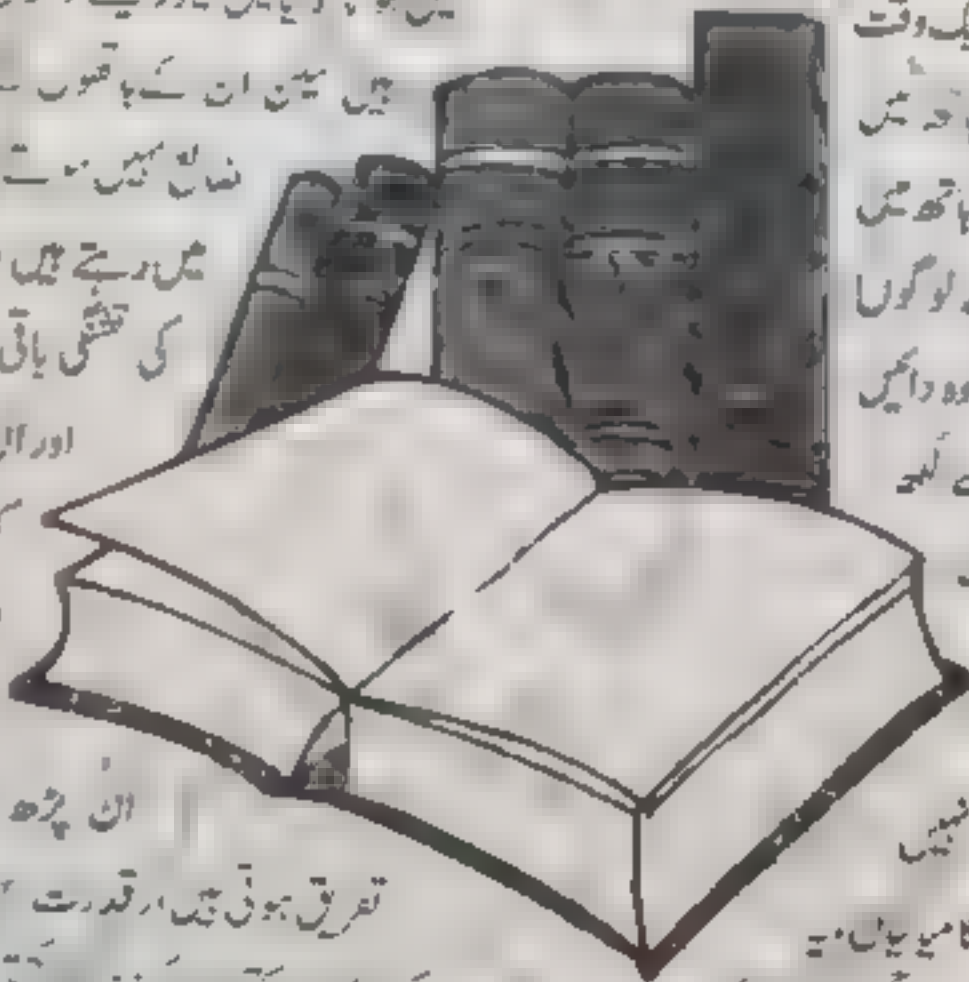
سیالکوٹ، پوسٹ کوڈ: 51310

فون: 0300-8613846

سے ہوتی ہیں ۱۷۸۶ء میں
۔ حانیہ میں پہلی مرتبہ
شائع ہوئی اور اس کے بعد چالیس زبانوں میں
ترجمہ ہونے لگا۔ یہ وہ سوانحیتیں ہیں جن سے شائع ہو رہی
ہے اور مسلسل پڑھی جا رہی ہے۔

یہ تیسرے زمانہ کی میں پچاس ممالک فتح کیے،
جس میں تیس سال بھی لوٹی، تیمور کے سوانح نگار لکھتے ہیں وہ
دن میں تیس گزروں اور گزروں پر لاوتا تھا اور یہ سینکڑوں
لکھتے، اس کے قصہ میں ہم قہر پہنچتے تھے اور یہ کسی
پیشہ میں دوست ہوتی تھی۔ وہ ۱۵۵۵ء میں فوت ہو گیا تھا،
۱۵۵۵ء میں تیس سال قنوار سے شہیت ہو گیا مزار

کتابوں کے بغیر



یہ دو دنیا کے
میں چند نادر و گویا
میں ہی شمار ہوتا تھا
جو اپنے دونوں ہاتھوں سے بیک وقت
کام لے سکتے تھے، یہ ایک ہاتھ میں
تھام رکھا تھا اور دوسرے ہاتھ میں
تھام رکھا اور دونوں ہاتھوں سے لوگوں
کے ہر تار تار چھتا تھا، وہ دائیں
دھڑکیں ۱۰۰۰ ہاتھوں سے لکھ
جس سے تھکا اور اس نے
حیران کن حریف بھی پایا
تھا وہ ایک بار کی سنی در
پڑھی ہوتی بات بھی نہیں
جوتی تھی، اس کی یہ ساری کامیابی یہ
ساری اچھا منہ کی ک میں مل گئیں۔ اس کی
ناگہان واپس واپس اور اس کے یہ ہیں مفتوح ممالک یہ
سب میں کاروق بن گئے لیکن تیمور کی ایک چیز زمانے کی
دست بردست بن گئی اور وہ اس
کے ہاتھ میں بھی ہوتی کتاب تھی،
اس کی اس عمر میں "میں ہوں تیمور"

جاوید چوہدری

یہ تیمور نے غالباً یہ کتاب فارسی زبان میں لکھی
تھی، یہ تحریری کتاب ہے جو تیمور کی موت ۱۴۰۵ء کے
وقت ترک ہوئی اور قلمی نسخے کی صورت میں مختلف ہاتھوں

یہ دنیا کی طور پر کتاب کی
حفظت ہے، علم اور
کتاب کو رواں
نہیں ہوتا دنیا میں تیمور جیسے لوگوں کی سوانحیتیں ختم ہو جاتی
ہیں لیکن ان کے ہاتھوں سے لکھے ہوئے صفحات
نشان نہیں ہوتے، یہ اس وقت تک دنیا
میں رہتے ہیں جب تک پڑھنے والوں
کی تفتیش باقی رہتی ہے، پڑھے لکھے
اور ان پڑھ شخص میں صرف
کتاب کا فرق ہوتا ہے۔
ایمیر تیمور جیسے لوگوں کی
تجارت شات دنیا میں
ان پڑھ اور پڑھے لکھوں میں
تفریق ہوتی ہیں، قدرت ان تفریق کو برقرار رکھنے
کے لیے ان کتابوں کو زندہ کرتی ہے۔ آپ معاشرہ میں
تجربہ کر لیں، آپ کو ان تمام معاشرہ میں امن، سکون،
کوانی آف لائف، برداشت، خوشی اور روحانی مسرت
ملے گی جہاں کثرت سے کتابیں
پڑھی جاتی ہیں۔ اس کے برعکس
جن ممالک میں کتابیں نہ پڑھتی ہیں، جہاں بھریاں
مفتود ہوتی ہیں۔ وہاں روحانی کشیدگی بھی پائی جاتی ہے،
وہاں غم اور غصہ بھی ہوتا ہے، برداشت کی کمی بھی ہے
بے سہولتی، درد، مہنی بھی اور وہاں سے نہ تک زندگی کی تیار

نعمتیں پانے کے باوجود نا آسودہ بھی ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں آپ کو اپنے دائیں بائیں ایسے ہزاروں لوگ ملیں گے جن پر اللہ تعالیٰ کا ہر قسم کا کرم ہے۔ یہ دولت مند بھی ہیں، عزت دار بھی، با اثر بھی، صحت مند بھی اور با اقتدار بھی لیکن اس کے باوجود ان کی زندگی میں کوئی رقیق نہیں، آپ انہیں ہر وقت مردم بیزار اور شاکی پائیں گے، اس کی بڑی وجہ کتاب سے دوری ہے۔ آپ زندگی میں ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں لیکن کتابوں کے بغیر ان چیزوں کو انجوائے نہیں کر سکتے، آپ کی کامیابیوں میں رس، مزہ اور ذائقہ کتابیں ہی ڈالتی ہیں، کتابیں اگر جنگی کامیابیوں، اقتدار اور دولت سے بڑی نہ ہوں تو دنیا کے نامور جنگجو، فاتح، بادشاہ اور دولت مند کبھی کتابیں نہ لکھتے یا نہ لکھواتے۔ آپ سکندر اعظم سے لے کر مل گیش تک دنیا بھر کے کامیاب لوگوں کے پروقاقل نکال کر دیکھ لیں، آپ کو ہر بڑا اور کامیاب شخص دنیا میں کتاب چھوڑ کر جاتا ہوا نظر آئے گا، یہ کتاب اس کی کامیابیوں کا گھر بھی ہوتی ہے اور اس کی ناکامیوں کا تجزیہ بھی اور زندگی کی اصل حقیقت بھی اور ہم جب تک ان کتابوں کا مطالعہ نہیں کرتے، ہم اس وقت تک کامیابی اور ناکامی کی اصل جہتوں تک نہیں پہنچ پاتے۔

مطالعہ ایک عادت ہوتی ہے اور یہ عادت بھی دوسری عادتوں کی طرح باقاعدہ ڈالنا پڑتی ہے، آپ جب تک کتاب کو اپنی روزانہ مصروفیت کا حصہ نہیں بناتے، آپ اسے زندگی کے ڈسپلین میں نہیں لاتے، اس وقت تک کتابیں آپ کی عادت نہیں بنتیں۔ یورپ کے لوگ اپنے بچوں کو اسکول میں داخل کرانے سے پہلے کتابوں کی عادت ڈالتے ہیں، یہ بچوں کو بک شاپس لے کر جاتے ہیں، انہیں چھوٹی چھوٹی کتابیں خرید کر دیتے ہیں، یہ انہیں لائبریری لے کر جاتے ہیں اور انہیں وہاں سے کتاب

حاصل کرنے کا طریقہ بتاتے ہیں، یہ انہیں گھر سے نکلنے وقت کتاب ساتھ رکھنے کی عادت بھی ڈالتے ہیں، آپ اگر کبھی یورپ، امریکا یا کسی دوسرے ترقی یافتہ ملک میں جائیں تو آپ کو لوگ ٹرینوں، بسوں، بس اسٹاپس اور پارکوں میں بیٹھ کر پڑھتے نظر آئیں گے، آپ کو ہر شخص کے ہاتھ میں اخبار دکھائی دے گا یا کتاب اور اسے جہاں جگہ ملے گی۔ بیٹھ کر کتاب یا اخبار کھولے گا اور پڑھنا شروع کر دے گا۔ یورپ اور امریکا میں زیادہ تر کتابوں کی پہلی اشاعت دس لاکھ کاپیوں پر مشتمل ہوتی ہے اور ان کی اشاعت بعد ازاں کروڑوں تک پہنچ جاتی ہے۔

امریکا کی آبادی اسیس کروڑ اڑتیس لاکھ ہے لیکن وہاں ایسی کتابیں بھی موجود ہیں جو چالیس چالیس کروڑ کی تعداد میں شائع ہوئیں، ہم میں سے بھی ہر شخص کو مہینے میں تین چار کتابیں خریدنی چاہئیں جو پرانہ مکتب پڑھا لکھا ہے یا جو حروف اور اعداد و شمار پڑھ سکتا ہے۔ انگریزی کی شدت رکھنے والے کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی کتابیں بھی خریدنی چاہئیں کیونکہ یورپ اور امریکا علم میں ہم سے بہت آگے ہیں۔

ہمیں بچوں کو بھی کتابوں کی عادت ڈالنی چاہیے، ہم چھوٹے بچوں کو کتابیں خرید کر دیں اور ان سے وقتاً فوقتاً کتابوں کے بارے میں پوچھتے بھی رہیں، ہم جس طرح ہفتے یا ہر مہینے گھر کا سودا خریدتے ہیں، ہمیں اس طرح کتابوں کی دکانوں پر بھی جانا چاہیے اور وہاں سے گھر کے تمام افراد کے لیے کتابوں کی خریداری کرنی چاہیے۔ یہ درست ہے دوسری ضروریات کی طرح کتابیں بھی مہنگی ہو رہی ہیں لیکن مہنگی ہونے کے باوجود یہ آج بھی کمزوروں، جو توں اور کڑی گوشت سے سستی ہیں، آپ بازار سے جو تا خریدتے ہیں تو اسے صرف آپ ہی استعمال کر سکتے ہیں، آپ کا جو تا آپ کا بیٹا یا بیگم نہیں کھاسکتی، اسی طرح

دکان کی قیمت

کتاب بھی اپنی بیگم کا جو تا نہیں کر باہر نہیں آسکتے لیکن آپ کی خریدنی سونی کتاب آپ کی بیگم اور بچے بھی پڑھ سکتے ہیں، آپ کی کمزوروں اور جو توں کی ملحدی ختم ہو جائے گی، آپ کے کمزورے جوئے اور کھانا پرائو ہو جائے گا لیکن کتابیں پوری زندگی باقی اور پرانی نہیں ہوں گی، یہ عمر بھر کا سرمایہ ہیں۔

ہم کمزوروں اور دفتروں میں ٹوائٹ بھی بناتے ہیں۔ ہمیں اس کے ساتھ اسٹڈی یا چھوٹی سی لائبریری کی بنانی چاہیے، ہمارے گھر میں اگر اس کی گنجائش نہیں تو ہمیں ہم گھر کی کسی کمرے کے ساتھ کتابوں کی ایک دو رکھنا چاہیے، ہم گھر کے کسی روشن کونے میں ایک میز اور ایک کرسی رکھ سکتے ہیں اور اسے اپنی اسٹڈی ڈیکور کر سکتے ہیں، ہم گھر سے نکلے ہوئے بیچ اور کتاب دونوں ساتھ رکھ سکتے ہیں، بیچ ہمارا اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرے گی، ہم چلتے پھرتے، خریداری کرتے ہوئے، دفتر اور دکان پر کام کرتے ہوئے بیچ پڑھتے رہیں اور جوں ہی بیچنے کی فرصت ملے تو کتاب کھول لیں، اس سے ہمارا وقت بھی بچ جائے اور ہم فضول حرکتوں، لاپرواہی گفتگو سے بھی محفوظ رہیں گے۔

علم حاصل کرنے کا ایک طریقہ سوال بھی ہے، ہمارے ذہن میں روزانہ چار ہزار سوال پیدا ہوتے ہیں، ہم جیب میں چھوٹی سی ڈائری رکھ لیں اور ہر سوال اس ڈائری میں لکھ لیں اور ہمیں جوں ہی فرصت ملے ہم اس سوال، مسئلہ اور عالموں کے ذریعے ان سوالوں کا جواب تلاش کر لیں تو ہمارے دلچسپی میں اضافہ ہو سکتا ہے، ہم ہفتے میں چند گھنٹے پڑھ لکھ لوگوں میں بیٹھ جائیں تو اس سے بھی ہمارے علم میں اضافہ ہو گا لیکن یہ پڑھ لکھ لوگ کسی ایک خاص طبقے سے نہیں ہونے چاہئیں، ان

جنوری ۲۰۱۳ء

میں سائنسدان، مورخ، ادیب، مذہبی اسکالر، بیوروکریٹس اور سیاستدان بھی ہوتے چاہئیں تاکہ آپ کے پاس ہر قسم کا ناچ آسکے آپ ہر بار ایک ہی قسم کے لوگوں سے ملیں گے۔۔۔۔

تو اس سے آپ کی سوچ محدود ہو جائے گی اور محدود سوچ بے علمی سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ آپ روزانہ قوی دیر کے لیے ٹی وی بھی دیکھیں اور ہفتے میں ایک آدھ معیاری فلم بھی، روزانہ اخبار بھی پڑھیں اور انٹرنیٹ کا استعمال بھی کریں کیونکہ یہ بھی علم کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

آپ یاد رکھیے آپ کے پاس صرف دو آپشن ہیں، آپ اس پڑھ جانور جیسی زندگی گزاریں جو کھاتا، پیتا اور نیک پیدا کرتا ہوا دنیا سے رخصت ہو جاتا یا پڑھے لکھے انسان جیسی زندگی جو کھانے، پینے اور بچے پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ زندگی کا مقصد بھی ڈھونڈتا ہے، جو اس کھانے، پینے اور پیدا کرنے کے عمل کو با مقصد اور شاعرانہ بنالیکھ اور یہ عمل کتابوں کے بغیر ممکن نہیں۔



درخت کا پتہ

صحیح بنائے

سکون پائیے

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بوسے، پھر اس میں سے پرند یا انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری، مسلم)

مدنی اہل پڑھا، نشیب و
 رہے۔ مانتہ سرری جاتی تے
 رہتی۔ جسوں میں ہر فرد کو
 یہ دیکھنا پڑتا تھا کہ غم، غصہ
 غمناکی۔۔۔ ہر کام میں بھی
 لاپرواہی تھی۔ بزرگوں کا کہنا ہے کہ
 جس میں زندہ دلی جیسے جانا ہی
 رہتی ہے۔ اپنے حال میں خوش اور
 غم رہتی ہے۔ جس تک ہو سکے زندگی
 بے خوف اٹھاتی اور مزے لیتی ہے۔
 ”جس تک ہو سکے“ کا مقصد صرف
 یہ ہے کہ رات کے نوئی بھی بشر ہر
 نگہ خوش نہیں رہ سکتا۔ خوشی کو کھانا
 مانتا ہے۔ اس کے ساتھ رہا جاتا ہے
 اور پھر اس پر ہلک حقیقی کا شکر ادا کیا
 جاتا ہے۔

جیمز کولٹن ملی جوتے میں جو
 رہتا ہے وہ کتا اور یہ ہو گا۔ جیسے
 جذبات کا مسلسل سامنا کرتے
 ہیں اس لیے کچھ
 دیکھنا ضروری

میں تاکہ میں بھی زندگی کی اصل خوشی اور خوبصورتی
 حاصل ہو سکے۔

انداز فکر تبدیل کریں

سیانوں کا کہنا ہے کہ ایسے جیو جیسے آج تمہارا آخری

مناسب دنیا میں ایسے لوگوں
 نامی نہیں جنہیں کسی حادثے

سے ہونے والا ہو، کسی اپنے کی جدائی کا صدمہ اٹھانا پڑے،
 عورت کی نظر ہلک پیاری سے نجات ملی ہو، ایسے تمام لوگوں

ہفتوری ۲۰۱۳ء



ہماری تھوڑی سی توجہ سے زندگی گل رنگ بن سکتی
 ہے۔ آتی جاتی ہے۔ نسوں کا نام زندگی ہے، مسگر یہی زندگی
 قدرت کا وہ اصول تحفہ بھی ہے جس سے کائنات
 کے تمام رنگ، ڈھنگ اور انداز وابستہ ہیں۔ بے مقصد
 جیسے جانے کا نام زندگی نہیں۔

زندگی بے رنگ نہیں

کے سوچنے کا انداز بالکل مختلف ہوتا ہے۔ ایسے لوگ
 زندگی کی قدر کرتے ہیں اور کوئی کام کل پر نہیں
 چھوڑتے۔ وہ دنیا بھر کی سیر کرتے ہیں، حتیٰ نئی مہارتیں
 حاصل کرتے ہیں، اور ان کی لغت میں ”کل“ کا لفظ نہیں

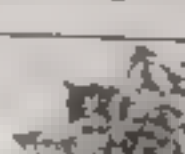
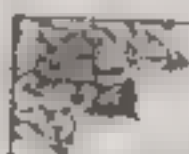
ہوتا۔

ڈائری لکھنے کی

عادت ڈالیں

ایک کاپی یا ڈائری رکھیے، جس میں آپ دن بھر کی

سعدیہ ناز



رو دو لکھ سکیں۔ بچوں کی کئی ہوئی کوئی مصوم بات، کسی دوست کا کوئی چٹک، کچھ باتیں جو یادیں بن جاتی ہیں اور سالوں کی گرد میں کھو جاتی ہیں، ڈائری میں لکھنے سے یہ محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یہی نہیں لکھنے کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ خیالات، مسائل یا اہم باتیں اگر لکھ لی جائیں تو ان پر بہتر انداز میں غور و خوض کیا جاسکتا ہے۔

اپنا نقطہ نظر واضح دیکھیے

یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے ہر فرد اچھے لفظوں سے یاد رکھے اور پکارے جانے کا متشی ہوتا ہے۔ سب ہی کی خواہش ہوتی ہے کہ انہیں پیٹھ پیچھے بھی اچھے کردار اور گفتار کا حامل سمجھا جائے۔ اگر ہم یہ سوچ رکھتے ہیں تو ہمیں چاہیے کہ ہم ہر معاملے پر اپنا واضح اور شفاف نکتہ نظر رکھیں، اس اصول پر کاربند رہیں اور اپنی جذباتی توانائی کو ضائع نہ کریں۔ زندگی کی چھوٹی چھوٹی اور فضول باتوں کو دل کا روگ نہ بنائیے۔

مثلاً اگر بس میں کسی خاتون نے آپ کے پیر پر اپنا سینڈل رکھ دیا اور پھر معذرت بھی کر لی، تو آپ بھی ان کی اس غلطی کو مسکرا کر معاف کر دیجیے اور بھول جائیں۔ غلطی انسان ہی سے ہوتی ہے۔ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے واقعات پر جی جلانے اور اپنی جذباتی توانائی کو فضول میں ضائع کرنے کی ضرورت نہیں۔ بس یہ جان لیں کہ زندگی کا یہ معمول ہے اور ختم ہونے والی ہے ان حالات کا سامنا کرنا چاہیے۔

آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں

ایسے بہت سے کام جو نا پسندیدہ یا دشوار ہوں اور ان کا کیا جانا ضروری بھی ہو، انہیں کل پر نہ ٹالیں۔ ناخوشگوار اور تاخیر سے ذہن پر بوجھ پڑتا ہے۔ اگر کسی کام کے بارے میں بہت زیادہ غم ہے تو اس کا سامنا کر کے مسئلے کو حل کرنا ہی بہترین حل ہے۔

لگے بندھے معمولات زندگی میں تبدیلی لائیے

روزانہ ایک جیسے کام کرنے سے انتہاء ہو جاتی ہے۔ ہمیں اپنی زندگیوں میں تبدیلیاں دلچسپیاں پیدا کرنی چاہئیں اور نئی اشیاء کا تجربہ کرنا چاہیے۔ روزمرہ یا چھٹی کے دن کے معمولات کو تبدیل کیجیے۔ نیا کام کریں جس سے طبیعت کی آکٹاہٹ ختم ہو سکے۔ زندگی ایک ہی ڈگر پر چلتی رہے تو یکسانیت لطف نہیں دے سکتی۔ بہت طاری ہونے لگتی ہے۔ بند خوش رہنے کے لیے زندگی کے نئے بندھے معمولات میں تبدیلی ضروری ہے۔

حسد نہ کیجیے

آپ کی پزدن کا گھر آپ کے گھر سے اچھا ہے اور آپ کے گھر میں جدید کمپیوٹر ہے، یا برانڈ ٹیو کار۔ آپ کو تمام چیزوں سے کیا لینا دینا۔ ذرا یہ بھی تو دیکھیں کہ اس شوہر چھٹی کے دن بھی کو لیو کا تیل بنا اور ٹائم کرتا ہے اور آپ کے شوہر کی طرح کہیں گھمانے پھرانے نہیں جاتا۔ آپ خود بتائیے کون بہتر ہے؟ آپ یا آپ کی پزدن؟ لہذا کسی سے حسد نہ کریں بلکہ اپنے مسائل اپنے معاملات اور اپنی زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے پر توجہ دیں اور جو کچھ خدا نے دیا ہے اس پر خدا کا شکر ادا کریں۔

مزاج کے خلاف اقرار

یا انکار نہ کریں

ہر کام کے لیے اقرار ضروری نہیں۔ زندگی بہت معروف ہے دوسروں کے لیے جیسا بلاشبہ اچھی بات ہے مگر آپ کی زندگی پر آپ کا بھی پورا اختیار ہے۔ لہذا آپ کام نہ کریں جنہیں آپ دل سے پسند نہیں کرتے۔ انہیں تبدیل کرنے کا فیصلہ خود آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

بہتر ہے کہ ایسا کام یاد دہنہ کیا جائے جو آپ کی مرضی کے خلاف ہو۔ آپ اپنے مزاج کی مطابق اقرار یا انکار کرنا سیکھیں۔

شریک حیات سے محبت کریں

ہماری کے اولین سالوں میں محبت کا دریا ٹھاٹھے بہتے سمندر کی مانند دکھائی دیتا ہے۔ وہاں ہوی باہمی رفاقت جھانے اور ہر دکھ سکھ ساتھ مل کر جھیلنے کے وعدے کرتے ہیں۔

مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مصروفیات اور غم روزگار آپس میں مل بیٹھنے تک کے مواقع فراہم نہیں کرتے۔ لیکن ہر لطف زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ شریک حیات سے بے لوث محبت کریں اور دوسرے کی تکالیف اور خوشیوں کو شیئر کریں۔

تعریف کریں

اپنے ساتھیوں، دوستوں، گھر والوں کو یاد کرائیے کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں ان کے اچھے کاموں پر تعریفی کلمات ان کا حق ہیں لہذا آپ اپنے ساتھیوں، اہل خانہ کے اچھے کاموں پر ان کی بڑی تعریف کریں۔ اس سے گھر کے ماحول پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

کیا آپ اچھے یا اچھی غمگسار

ہیں؟

دوسروں کے دکھ درد باغماں بظاہر مشکل لگتا ہے۔ کسی کو تکلیف میں دیکھ کر اگرچہ ہمیں بہت محسوس ہوتا ہے مگر بعض مرتبہ زبان دل کا ساتھ نہیں دے پاتی۔ آپ اپنے رویہ سے لوگوں کے دکھ درد باطن کی کوشش کریں۔ ان کے آنسو صاف کریں یاد رہے کہ روتی آنکھ کے آنسو پونجھنا بہت ثواب ہے۔

رابطے مت توڑیے

فون، خط، میل، یہ سب رابطے کے ذریعے ہیں۔ کسی

پرانے وقتوں کے دوست یا دور پار کے عزیزوں سے رابطہ میں رہیے تاکہ اچھی یادیں پھر سے تازہ کی جاسکیں۔ اگر کسی دوست احباب کے خطوط یا ای میل وغیرہ ملیں تو کوشش کریں کہ اس کا جواب جلد از جلد دے سکیں۔

اپنا موڈ بہتر بنائیے

تازہ پھول، پھنگی گھاس پر چلتا۔ یہ سب مزاج پر خوشگوار اثر ڈالتے ہیں۔ گھر میں اگر لان نہیں ہے یا جگہ کم ہے تو پھولوں کے گلوں وغیرہ سے گھر کو سرسبز بنائیے۔ علاوہ ازیں سمندر کا نظارہ، ٹھنڈی ہلکی ہوا، لہریں اور ریت پر ننگے پاؤں چلنا یہ سب بہت لطف دیتا ہے۔ روح کی تازگی کا اس سے اچھا کوئی اور سامان نہیں۔ کوشش کیجیے کہ بہت بندہ دن میں کچھ وقت خود کو بھی دے سکیں۔

تخلیقی کاموں پر توجہ دیں

ملائی، کڑھائی، بنائی، پکوان، گھریلو محورتوں کے لیے یہ روزمرہ کے کام ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت ہے تو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں اس طرح کے کاموں میں نہ صرف آپ کا فارغ وقت بہترین انداز میں گزرتا ہے بلکہ اس طرح آپ کچھ پیسے کماسکتی ہیں۔

دعوت دیں

عزیز و اقارب، دوستوں کو دعوت دیں۔ اپنے ہاتھ سے کچھ پکا کر کھلائیں۔ مہمان نوازی ویسے بھی سنت رسول ﷺ ہے۔ دعوت کی تیاری میں آپ کو بہت مزہ آئے گا اور اچھے مہمانوں سے مل کر تیاری کی تسکین آجائے گی۔

مہمانوں اور عزیز و اقارب سے ملاقات کے وقت مسکراتے رہیے۔ مسکراتے میں پیسے خرچ نہیں کرنا پڑتے لیکن اس سے چہرے کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور اس سے مقابل پر آپ کی شخصیت کا خوشگوار تاثر قائم ہوتا ہے۔



ایں وقت میں جو کہ

سب سے زیادہ

میں سے زیادہ

میں سے زیادہ

پٹوں کی دھلائی

عیاض سے کام لیجیے

پٹوں پر

زیادہ گہرے

دھبوں کو پہلے

کی ذرا سی توجہ سے آپ کے ملبوسات دیرپا رہ سکتے ہیں....

صاف کرنے کی مدد سے صاف کر لیں کیونکہ ڈسٹ استعمال کرنے کی صورت میں وہ رنگ بھی کالت سکتا ہے جس سے کپڑے پر دھبہ پڑ جائے گا۔ سفید کپڑا استعمال سے زرد پڑ جاتا ہے۔ کپڑے کی اس زردی کو دور کر کے اور کپڑے کو بالکل سفید کرنے کے لیے مارکیٹ میں بہت سے دھواؤں آتے ہیں۔

زیادہ گہرے سے کپڑے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے اس لیے میل چھڑانے کی خاطر کپڑے کو الٹی سمت پر رگڑیں۔ کپڑے کو مشین میں ڈالنے سے قبل انہیں چار گروپوں میں علیحدہ کر لیں۔ مصنوعی دھماگے سے بنے ہوئے سفید ملبوسات، کاشن کے سفید ملبوسات اور رنگین ملبوسات اور مصنوعی

پٹوں کی دھلائی کے سلسلے میں خواتین کئی مسائل کا سامنا کرتی رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کی تعداد بہت بڑی ہو گئی جو مابین انداز میں بے غیب دھلائی کر لیں۔ مندرجہ ذیل احتیاطی تدبیر اختیار کر کے آپ وہی نو خراب ہونے سے بڑی حد تک محفوظ رہ سکتی ہیں۔

ملبوسات کی دھلائی کے لیے

مناسب منصوبہ بندی

کپڑے مشین میں ڈالنے سے قبل ان کی اچھی طرح جانچ کریں اور ان کے سوراخ یا پھٹے ہوئے حصوں کو رفلکس بند کر لیں کیونکہ مشین میں ڈھلنے کے باعث یہ سوراخ اور بھی بڑے ہو جاتے ہیں اور پھر ایک کی جگہ دس ٹانگے لگانے پڑتے ہیں۔ لگتے ہوئے بنوں کو یا تو

باندھ کر علیحدہ کر لیں یا پھر انہیں سی کر

مضبوط کر لیں۔ جیبوں کی

تاشی سے میں اور ان میں

بڑی سوتی تمام چیزیں

باندھ کر لیں۔

باندھ کر موجودہ مٹی، کچھڑ اور

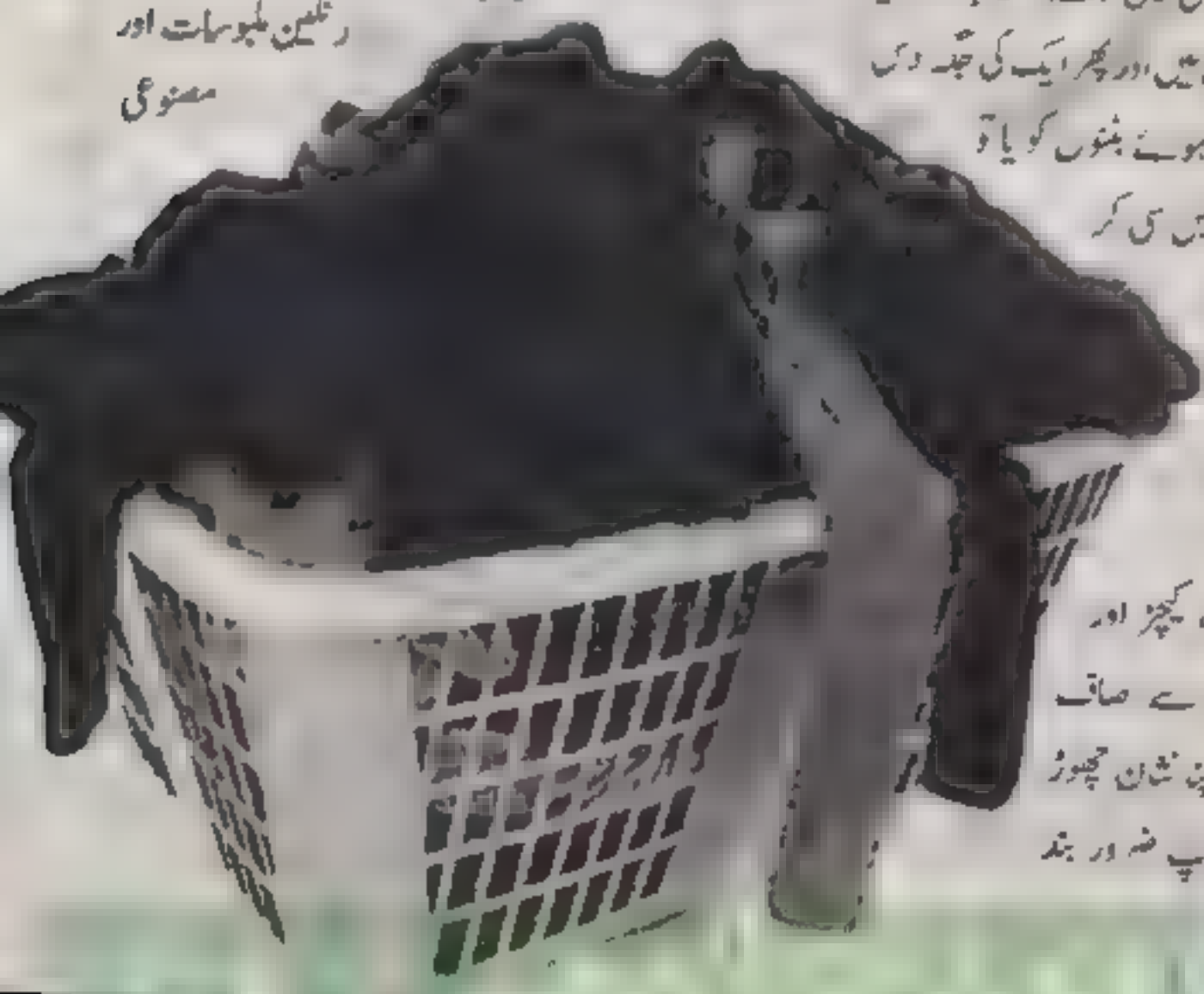
مٹی وغیرہ پہلے برش سے صاف

کر لیں اور دھوتے وقت وہ اپنا نشان چھوڑ

دیتے ہیں۔ کپڑوں کے زپ ضرور بند

رہیں۔

جنوری ۲۰۱۳ء



کپڑوں کی دھلائی میں

پنوں پر

زیادہ تہرے

دھیوں کو پسے

انہیں پھاڑ بھی سکتے ہیں۔

احتیاط سے کام لیجیے

پنوں پر

زیادہ تہرے

دھیوں کو پسے

آپ کی ذرا سی توجہ سے آپ کے ملبوسات دیرپا رہ سکتے ہیں....

صاف کرنے سے صاف کر لیں کیونکہ نازک استعمال
رنگ کی صورت میں وہ رنگ بھی کاٹ سکتا ہے جس سے
پنوں پر دھبہ پڑ جاوے گا۔ سفید پنوں کا استعمال سے زرد پڑ
جاتا ہے۔ پنوں کی اس زردی کو دور کرنے اور کپڑے کو
بائبل سفید کرنے کے لیے مارکیٹ میں بہت سے وہاں تک
ایکٹس آتے ہیں۔

زیادہ گرمیوں سے کپڑے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے اس
لیے میل چھڑانے کی بنیاد پر پنوں کو آسانی سے
گرمیوں سے کپڑے کو مشین میں ڈالنے سے قبل انہیں چار
گروپوں میں تقسیم کر لیں۔ مصنوعی دھاگے سے بنے
ہوئے سفید ملبوسات، کاشن کے سفید ملبوسات، کاشن کے
رنگین ملبوسات اور
مصنوعی

پنوں کی دھلائی کے سلسلے میں خواتین اکثر مسائل
سے دوچار ہوتی رہتی ہیں۔ انہی خواتین کی تعداد بہت
تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ان میں سے بہت سے عیب دھلائی پر
میں۔ مندرجہ ذیل قیامی تدابیر اختیار کر کے آپ
پنوں کو خراب ہونے سے بری حد تک محفوظ
رکھ سکتی ہیں۔

ملبوسات کی دھلائی کے لیے

مناسب منصوبہ بندی

پنوں کی مشین میں ڈالنے سے قبل ان کی اچھی طرح
چھانچ کر میں اور ان کے سوراخ یا پھٹے ہوئے حصوں کو رفلو
رنگ بند کر میں کیونکہ مشین میں ڈھلنے کے باعث یہ
سوراخ اور جھریاں بڑھ جاتے ہیں اور پھر ایک کی جگہ اس
جائے پر پڑتے ہیں۔ لگتے ہوئے ہٹوں کو یا تو

تھیں رفلو کر میں یا پھر انہیں سی کر
منصوبہ کر میں۔ جیبوں کی
کاشن سے نہیں اور ان میں
نہیں ہونی تمام چیزیں
دھلائی میں۔

لباس پر موجود مٹی، گچھڑ اور
دھس وغیرہ پکے برش سے صاف
کریں ورنہ دھلائی کے وقت وہ اپنا نشان چھوڑ
دیتے ہیں۔ پنوں کے زپ ضرور بند

نور کی ۲۰۱۳ء



دھاگے کے رنگین لمبوسات۔

مختلف اقسام کے کپڑوں کے لیے خصوصی ہدایات

ہوزری: گرم پانی میں واشنگ پاؤڈر ملا کر حل کر لیں۔ اب ان میں کپڑے ڈال کر زور زور سے دبا لیں۔ انہیں نہ تو بھگو دیں اور نہ ہی نچوڑیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں اور انہیں اسپین کریں یا خشک تولیہ

میں دبا کر پانی سکھا لیں۔ پھر انہیں اصل شکل میں لا کر اچھی طرح سکھالیں۔ سیلے کپڑوں کو موڑ توڑ کر ہر گز نہ رکھیں۔ گرم استری سے انہیں اس وقت پر لیں



کریں جب ان میں تھوڑی سی نمی باقی ہو۔

سلک: سلک کے لمبوسات کے لیے کوئی ہلکا سا واشنگ پاؤڈر نیم گرم پانی میں حل کر لیں۔ پاؤڈر کی مقدار کا انحصار کپڑے کی تراکت پر اور اسے دھونے کے لیے دی گئی ہدایات کے عین مطابق ہونا چاہیے۔ کپڑے کو پانی میں ڈال کر اسے فوراً دبا کر پانی نکال دیں۔ نہ تو اسے صابن میں زیادہ دیر تک بھگو لیں، نہ دبا لیں نہ نچوڑیں اور نہ ہی ملیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ آخری مرتبہ نصف بالٹی پانی میں ایک لیون نچوڑیں یا کھانے کا ایک چمچ سرکہ ڈال دیں اور اس میں کپڑا بھگو کر نکال لیں۔ اس طرح ریشمی کپڑے میں چمک آجائے گی۔ تولیے میں لپیٹ کر اسے دبا لیں تاکہ اضافی پانی تولیہ میں جذب ہو جائے۔ دھوپ یا گرمی میں اسے مت سکھائیں۔

ہلکی گرم استری سے کپڑے کی الٹی سمت کو پر لیں کریں اور پھر بڑی تراکت اور ہلکے ہاتھوں سے سیدھی

طرف بھی پر لیں کریں۔ ریشمی کپڑے پر استری وقت اس کے اوپر کوئی دوسرا کپڑا بھی ڈال لیں۔ استری سے کبھی پر لیں نہ کریں۔ اس کے علاوہ کرتے وقت اس پر پانی بھی مت چھڑکتے۔ کا احتیال ہے۔ گر یہ ہو جا۔ تو کپڑے دودھ یا دودھ کے لیے نیم گرم پانی میں بھگو لیں پھر اسے صاف کر لیں جب دو تھوڑا سا نم ہو۔

ایکریلیک

اس قسم کے کپڑوں کے لیے گرم پانی کریں۔ اہلیت نچوڑیں۔ آخر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں تاکہ ان پر

نہ پڑیں۔ کسی تولیہ میں لپیٹ کر میں سیکھنے کے نچوڑیں۔ اسے پانی میں بھونے کے بعد سوکھنے کے گزیدہ چھوڑیں کیونکہ اس طرح اس کی شکل بگڑ سکتی ہے۔ سیدھا پھیلا کر سکھائیں۔ کم سے کم پر لیں کریں۔ طرح سوکھ جائے تو کپڑے کی پشت پر ٹھنڈی کریں۔ کپڑے کو سکھانے کا مرحلہ بھی اتنا ہی اہم ہے کپڑا دھونا۔ ہمارے ملک کی دھوپ سفید لمبوسات کو سکھانے اور اس کے جراثیم مارنے کے لیے بہت ہے تاہم رنگین کپڑوں کو دھوپ سے بچانے کی ضرورت ہے تاکہ ان کے رنگ پھیکے نہ پڑ جائیں۔ اس لیے یا تو شید میں سکھائیں یا پھر شام کے وقت دھو لیں۔ اس خیال رکھیں کہ تیز رنگ کے لمبوسات کو ہلکے لمبوسات کے اوپر نہ ڈال جائے۔ کپڑوں کو سکھانے کے لیے کلپ کا استعمال کریں۔



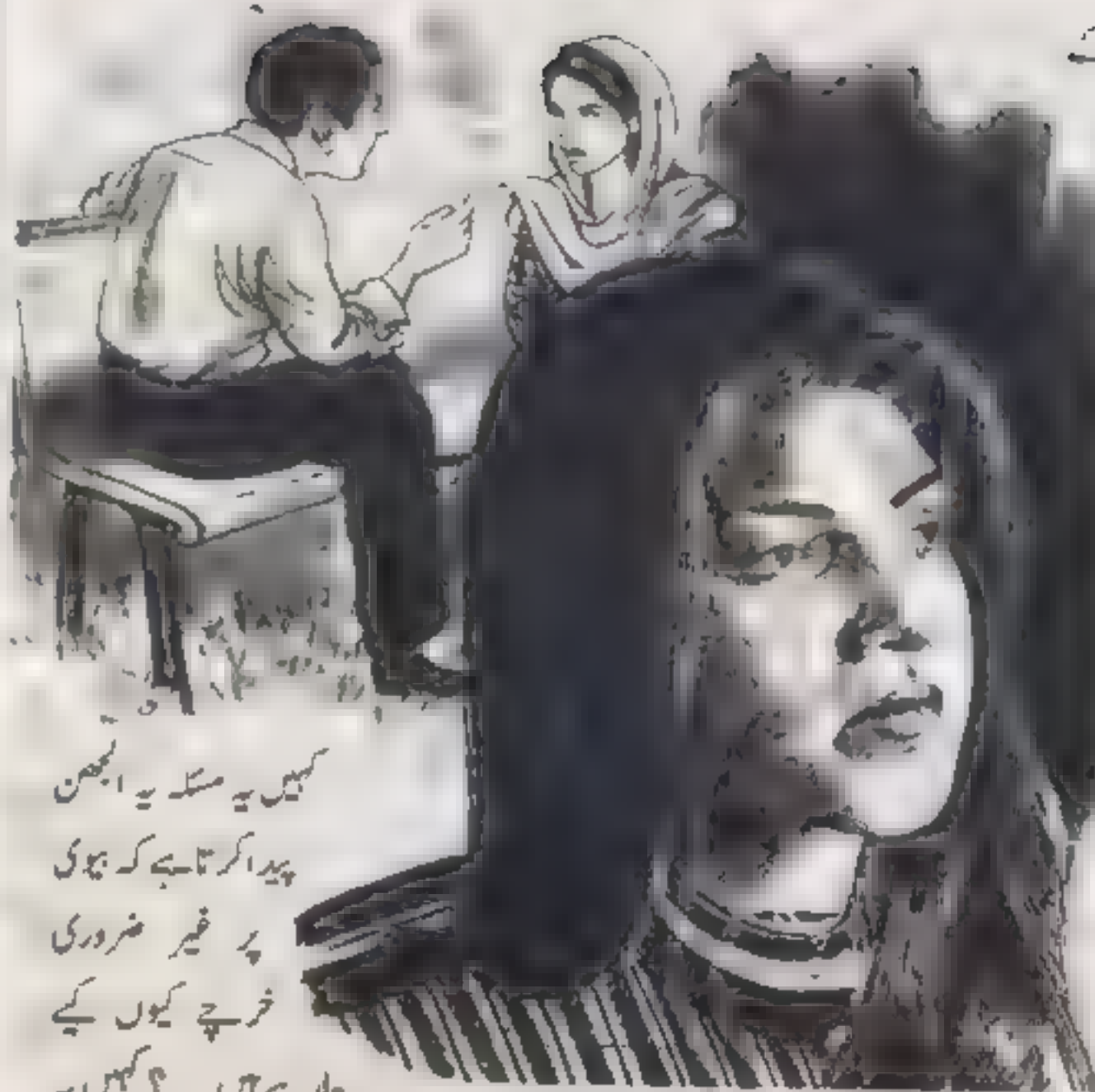
گھروں میں سانس پھونکے درمیان ہے جائزات اور بددعا کا کوئی مادہ، مقصد یا عام زہر کی چیزیں نہیں ہے، سوائے اس کے کہ گھروں کا ماحول مکر ہو گا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ سسرال اور بہو ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کریں یہاں تک کہ ہر فرد کے لیے زندگی حسین بن جائے گی۔

الزامات کے جواب

میں الزامات اور سانس پھونکے مائیں نوک جھونک پر سہا برس پرانی بات تھی لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ایسے معاملات میں اچھے خاصے سمجھدار لوگوں کی عقل کہاں رخصت ہو جاتی ہے کہ وہ بعض چیزوں کو جانتے ہوئے بھی سمجھنا نہیں چاہتے اور ایسے پہلوؤں پر ضد اور بہت دھرمی کا مظاہرہ کیوں کرتے ہیں جن کو بڑی آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔

کسی جگہ یہ شکایت منہ کھولے کھڑی ہوتی ہے کہ لڑکا اپنی تنخواہ کا بڑا حصہ ماں کے حوالے کیوں کر دیتا ہے اور

گھریلو جھگڑوں کا آسان حل



کہیں یہ مسئلہ یہ انجمن پیدا کر تا ہے کہ بیوی پر غیر ضروری خرچے کیوں کیے جا رہے ہیں۔؟ کہیں یہ

گھر سامنے آتا ہے کہ دفتر سے آتے پر لڑکا کئی گھنٹے ماں کے پاس گزار دیتا ہے تو کہیں یہ بات برداشت نہیں ہوتی کہ وہ بیوی کے ساتھ کمرے میں کیوں گھس رہا ہے۔؟ گھریلو کاموں کی تقسیم اور بعض دوسرے مسئلے بھی گھروں کو

میدان جنگ بنائے رکھتے ہیں، حالانکہ فریقین انہیں سمجھداری کے ساتھ باہمی طور پر حل کر سکتے ہیں اور جنگ ہنسائی سے بچا سکتا ہے کیونکہ ایسی صورتحال میں صرف گھرانے کی نیک نامی داؤ پر لگ جاتی ہے اور لوگ باتیں بناتے ہیں۔ جب ان معاملات کو سلجھا کر پرسکون زندگی گزار دی جاسکتی ہے تو پھر یہ آسان راستہ کیوں اختیار نہیں کیا جاتا۔؟

باہمی محبت اور رواداری

جنوری ۲۰۱۳ء

اگر لوگ ایک دوسرے کی ضرورتوں کو سمجھنے لگیں اور خواہشات کا احترام کریں اور ایک دوسرے کو سراہتے رہیں تو ہم آہنگی پیدا ہونا کوئی کٹھن کام نہیں ہے اور یہ وصف تعلقات کے حوالے سے معجزہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن انا اور نام نہاد حکمرانی کا شوق اس کی راہ میں رکاوٹ بنا رہا ہے۔

شادی کے بعد بننے والے رشتوں کے مابین دراڑ کو سمجھنا بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اس کی جڑیں بڑی گہری ہیں جن کی نفسیات کو سمجھنے بغیر کسی قسم کی تبدیلی ممکن نہیں ہے۔ گھر میں موجود ماں جو کہ شادی سے قبل بیٹے کی توجہ اور محبت کی تنہا مالک ہوتی ہے، بہو کو ایک چیلنج سمجھنے لگتی ہے جس نے اس سے بیٹے کا پیار چھین لیا ہے۔ جبکہ بیوی کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ گھر میں آتے ہی شوہر کی تمام توجہ اور توجہ کا حق اسے حاصل ہو گیا ہے اور وہ تنہا اس کی مالک ہے جس پر کوئی اپنا حق نہیں جما سکتا ہے۔ دو عورتوں کے مابین حقوق کی اس جنگ میں ایک شخص مسلسل پستار ہوتا ہے جو ایک بیٹائی نہیں ایک شوہر بھی ہے اور یہی وجہ ہے کہ تعلقات میں کشیدگی اور ماحول میں کھینچاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ گھر کے دیگر افراد و اہم فریقین میں بٹ جاتے ہیں۔ کچھ ماں کی جبکہ کچھ بہو کی حمایت میں پیش پیش رہتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پورا خاندان ایک دوسرے کے متبادل آجاتا ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے میں سب سے زیادہ مددگار دو مختلف نوعیت کی محبتوں کو سمجھنا ہے۔

بیٹے کی ماں سے محبت جبلی ہے جس کی نہ تو رنگ ہوتی ہے اور نہ ہی یہ بات سکھانا پڑتی ہے۔ یہ محبت پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہوتی ہے اور پرورش کے دوران ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی طور پر بڑی قربت سے ساتھ ساتھ چلتی رہتی ہے۔ اس کے برعکس شوہر کا پیار اپنی بیوی سے ایک

باکیلو جب تک ضرورت کے تحت ہم بیٹا ہے اور دونوں کی محبتوں کا اثر بالکل واضح ہوتا ہے جنہیں ایک دوسرے پر فوقیت نہیں دی جاسکتی۔ نہ ہی ایک پیار کی طرف سے دوسرے پر چڑھائی جاسکتی ہے نہ ہی ایک کی طرف سے دوسرے کو کھینچا جاتا ہے۔ اگر ماں بیوی دونوں میں اس حقیقت کو تسلیم کر لیں تو اپنے طور پر اور اپنی اپنی جگہ اطمینان اور سکون کے ساتھ گزار سکتی ہیں۔

رشتوں کی صحت مندانہ تعمیر

اس سلسلے میں دو اہم اور طرفین سے دیکھنا پڑے گا اور سمجھنا بھی ضروری ہے۔ جب شادی بیاہ کی تقریبیت کا طہر دم توڑ دیتا ہے تو پھر ایک بالکل نئی دنیا سامنے آتی ہے جس میں نوبہا پر قدم رکھنا پڑتا ہے۔ روز مرہ کے کاموں کا تنظیم و تقارب کا انداز جس میں اسے اپنا کردار ادا کرنا ہوتا ہے اس سے کچھ تقاضے کرتے ہیں، کچھ توقعات و ہمت کی بات ہیں، کچھ ڈیمانڈز ہوتی ہیں یہاں تک کہ گھر میں پاک جانے والے کھانوں اور انہیں پیش کرنے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے اور بہت کچھ مختلف دکھائی دینے لگتا ہے۔ ان کو ایک نئے گھر اور مختلف ماحول میں ایڈجسٹ ہونے کے لیے کچھ وقت درکار ہوتا ہے جس کے لیے ابتداء میں دو دو اور کچھ لوگوں کا طریقہ کار بھی اپنانا پڑتا ہے جس کے ذریعہ رشتوں کی صحت مندانہ تعمیر ممکن ہو جاتی ہے۔ لڑکیاں فرض یہ ہوتا ہے کہ وہ کچھ ذہن کے ساتھ پوری دلچسپی کا مظاہرہ کرے اور خود کو ماحول میں ڈھالنے کی ضرورت محسوس کرے اور ساتھ ہی اپنے حسن و سلوک سے گھر کے افراد کا دل جیت لے تو تمام چیزیں اپنی جگہ پر آجائیں گی۔ اگر وہ اپنی انا کے ہاتھوں مجبور ہو کر منہ پر اڑی رہی محض اپنی خوشیوں کو اویٹ دیتی رہی اور غیر دوستانہ رویہ

اختیار کیے رکھا تو پھر یہ کسی بڑی تباہی کے اجزائے ترکیبی بن جائے گا۔ اس میں کاڑھیں سے، جس سے یہ ایک تباہی کا کافی سے مگر سدھارتے ہوئے کہ اس کا طویل سلسلہ بھی بن نہیں سوتا یہاں تک کہ بات سے بات نکلتی رہے۔

دیجائے تاہم یہ اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ ناگہمی کا کہنا کہ پڑاؤں میں رہنے والی ایک لڑکی کا شادی ہو کر ایک ایسے گھر میں گئی جہاں مختلف انداز سے نہ صرف گوشت کی ڈشز تیار کی جاتی تھیں۔ دال، چاول اور سرسوں کی عادی عیش کو راتوں رات غذا کی اس بیانیہ تبدیلی سے ہم آہنگ ہونے میں خاصی مشکل پیش آتی۔ کچھ کہ اس کے لیے یہ سب قبوں کر آسان نہیں تھا بین وہ اپنی کوشش کرتی رہی حالانکہ وہ چند لمحوں سے یاد رکھنا میں کامیاب نہیں ہو رہی تھی اور اکثر اسے کھانے کے پیٹ میں دسترخوان سے ٹھن پڑتا تھا۔ اب چونکہ سرالیوں کو اس سے کوئی سروکار نہیں تھا جنہوں نے نہ باجانب توجہ نہ اور نہ ہی کسی قسم کی دلچسپی دکھائی، لہذا وہ مدتوں کے تپ چلتے رہے۔ اس حالت میں عیش والدین کو مجبوراً مدد اختیار کرنا پڑی جنہوں نے مشورہ دیا کہ وہ اپنا کھانا خود بنایا کرتے لیکن جب اس نے ایسا کیا تو سخت اعتراضات اٹھائے گئے اور اس کی ڈیمانڈ پر اس نے تنہا بھی کیا یہ کہ ”آخر تم اس قدر مختلف رہائے میں رہتی ہو جو چھو پیچھے ہوتا رہا ہے اسے چھوڑو اور اسے طرز زندگی کو لانا۔“ ان باتوں کے ساتھ ہی ان کے شہر چھوٹنے کا سلسلہ بھی جاری رکھا گیا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ مائیکہ توجہ ہی عرصے میں جسمانی طور پر بیمار ہو گئی اور اس کے والد آخر اسے گھر والی بنائے آئے۔ یوں صرف سرسالیوں کے طرز عمل نے اسے اس قدر تباہ کر دیا کہ وہ گئی۔ ممکن ہے کہ یہ

جنوری ۲۰۱۳ء

واقعہ انتہا کو پہنچا ہوا معاملہ قرار اس قدر فقہان تھا کہ بہو کی ضرورتوں کو سمجھنے کے بجائے تمام لوگ مستقل مزاجی کے ساتھ قائم کیے گئے رشتوں کا خون کرتے رہے۔

اس کے بالکل برعکس میرے ایک دوست کی والدہ کو دیکھ لیں جو کہ انتہائی شفیق اور دوستانہ مزاج کی حامل ساس تھیں جن کا کہنا تھا کہ ”جس دن میرے بیٹے کی شادی ہوئی میں نے اسے آزاد چھوڑ دیا کہ وہ جیسے چاہے زندگی گزارے۔ وہ اب اپنی بیوی سے گہرا تعلق رکھتا ہے کیونکہ میں جانتی تھی کہ دونوں کو ایک دوسرے کے قریب آنے کی ضرورت ہے۔ اگر وہ مجھ سے ایک کپ کافی کے لیے بھی کہتا تھا تو میں اس کی بیوی سے کہتی تھی کہ کافی بنا کر اسے دے آؤ۔ میرا کام یہ تھا کہ اسے عزت و احترام کا احساس دلاؤں، اس کو اس امر سے آگاہ کروں کہ اس کی بھی ایک اہمیت ہے اور یہ سب کچھ ہو گیا۔ اب یہ ان کے اوپر منحصر ہے کہ ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر چلتے رہیں اور اپنی نئی زندگی کی تعمیر کریں۔“ یہ ہے وہ طریقہ جو گھروں کو توڑنے کے بجائے جوڑتا اور بناتا ہے۔

ایک دوسرے کو بہتر انداز سے سمجھیں
معاملہ فہم اور سمجھ اور ساس کی زندہ مثال مسٹر بیگ بھی ہیں جن کا بیٹا نعیم ایک ایسی جگہ ملازمت کرتا ہے جہاں اسے رات گئے تک کام کرنا پڑتا ہے۔ ان کا موقف یہ ہے کہ ”وہ نیا شادی شدہ جوڑا ہیں جن کو ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنا اچھا لگتا ہوگا، انہیں اس کا موقع ذرا کم ہی ملتا ہے جس کی وجہ وقت کا فقدان ہے۔ لہذا میں کچھ سنبھالتی ہوں اور صبح کے وقت بہوتے کہتی ہوں کہ وہ نعیم کے ساتھ رہے۔ جب وہ دفتر چلا جاتا ہے تو میری بہو خود بخود سارے گھر کا چارج سنبھال لیتی ہے اور مجھے کسی بھی چیز کے لیے پریشان نہیں ہونا پڑتا۔“

اس نوعیت کی ہم آہنگی کسی بھی بہو کو درکار ہوتی

ہے اور یہ ضرورت پوری ہو جائے تو پھر سمجھداری اور باہمی اتفاق کا عرصہ دیکھنے کو ملے گا۔

مزید بتاتی ہیں کہ ”ساس اور بہو کے مابین زیادہ تر لڑائیاں بچن سے شروع ہوتی ہیں۔ جب کسی لڑکی کی شادی ہوتی ہے تو اس کے پاس گھریلو کاموں اور ذمہ داریوں کو اٹھانے کا عملی طور پر مناسب تجربہ نہیں ہوتا لہذا اس سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں اور جب آپ گھر میں ایک آدھ واقعات دیکھیں تو غیر ضروری طور پر ڈانٹنے یا غصے کے عالم میں کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی بہو پر سخت تنقید کی کیونکہ اگر دودھ ابل کر گر گیا تو بھلا اس کی قیمت ہی کیا ہے کہ اس پر کوئی جھگڑا کیا جائے۔ کھانا پکاتے ہوئے اگر سالن ذرا سا لگ گیا یا جل گیا تو بھلا کون سا مصیبت کو دھچکا لگ گیا۔ ذرا اندازہ کریں کہ شفقت سے عیاری اور بے رحمانہ سلوک کے بجائے اگر سہار و محبت سے ان باتوں کو سمجھایا جائے تو کیا اس کے بہتر نتائج سامنے نہیں آئیں گے۔۔۔۔۔؟“ یہ بڑی معمولی اور چھوٹی موٹی باتیں ہیں جن کو نظر انداز کرنا ہی اچھا ہوتا ہے مگر معاملہ جہی سے کام نہ لیا جائے تو یہ دو فریقوں میں بڑی گہری دراڑ بھی اُل سکتے ہیں۔

ماحول کے مطابق ڈھلنا سیکھیں

اگرچہ کہ بعض اوقات بہو غلطی پر ہوتی ہے۔ ہاں کی شادی کو بمشکل چھ ماہ کا عرصہ ہوا تھا جب اسے گھریلو سطح پر پہلا ”حادثہ“ پیش آیا اور اس کی ساس بدفہم بن گئیں۔ ہانے میکے میں جاتے ہی سب کچھ لہنی والدہ کے گوش گزار کر دیا اور ساس کے بارے میں کہا کہ ”وہ تو بڑی سادہ لوح اور بدھو ہیں۔۔۔۔۔ انہوں نے میری سہیلیوں کے سامنے میری بڑی سکی کرائی ہے۔“ ہاں کو یہ سمجھنے کی ضرورت تھی کہ ہر ایک کا اپنا ایک طریقہ کار ہوتا ہے اور ادب آداب کو یا لوگوں سے ملنے جھنے کو ایک دن میں

تبدیل نہیں کیا جاسکتا، جب شادی ہونے کے بعد ماحول میں گھر جائے تو اسے اچھی۔ توں کو قبول کرنے کے ساتھ ہی بری باتوں کے ساتھ جینے کی عادت ڈالنا چاہیے۔ جس ماحول میں وہ گئی ہے اس سے کچھ نہ کچھ سیکھنے کی کوشش کرنا چاہیے بجائے اس کے کہ وہ مسلسل ہمدردی کی تشبیہ کرتی پھرے۔ اپنی فریڈ ز کو یہ بات بڑی آسانی کے ساتھ سمجھ سکتی تھی کہ اس کی ساس ذرا جلد آواز میں ضرور بولتی ہیں مگر دل کی پری نہیں ہیں اور یہی سب سے اہم بات ہے مگر ایسا کرنے کے بجائے وہ ہمہ وقت ساس کی شخصیت میں خامیاں اور نقص تلاش کر کے تنقید کرتی رہتی ہے اور یہ سوچنے کی زحمت تک نہیں کرتی کہ اس طرح کے طرز عمل سے وہ ایک ایسا گڑھا کھود رہی ہے جس میں وہ خود بھی گر سکتی ہے۔ ایڈجسٹمنٹ اور ماحول کے مطابق ڈھل جانا ایسے وصف ہیں جو کہ بڑی سمجھداری سے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں نخل ہو سکتے ہیں۔ جب دونوں طرف کی اہم خواتین ایک دوسرے کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کر رہی ہوتی ہیں تو بے دالے اس نئے خاندان کے لیے یہ بات انتہائی اہم ہے کہ وہ اپنی زندگیوں کو اس ڈھب پر ڈال دے جس پر ساس اور بہو چنے کی کوشش میں مصروف ہیں۔

کٹھوم ایک معروف ہارٹ سرجن کی بیٹی ہے جس کے دو بھائی بھی سرجن ہیں۔ اس نے جس ماحول میں ڈھل کرولی اور پردریش پائی وہ انتہائی پرسکون، آرام دہ اور پر قیاس تھا اور جب اس کی شادی کامران سے ہوئی جو کہ متوسط طبقے کا نوجوان تھا، جس کی فیملی بس ٹھیک ہی تھی بظاہر یہ ایک بے جوڑ سارشتہ تھا جس میں الجھنوں کا سامنا آنا کوئی حیران کن امر نہیں تھا لیکن جب نیا نیا جوڑا سسرال جانے کی منصوبہ بندی کر رہا تھا تو کامران والدہ کو یہ فکر دامن گیر تھی کہ ”ہمارا گھر تو بہت عام سا۔

میں جدید سہولیات بھی ملید ہیں۔ آخر کٹھوم ہمارے میں کیا سوچے گی۔“ تاہم ہر شخص اس وقت تک رہ گیا جب اگلی صبح ناشتے کے فوری بعد کٹھوم نے کہا ”میں بھی گھریلو کاموں اور ذمہ داریوں میں دوسروں کا ہاتھ بٹا چاہتی ہے۔ ساس نے یہ سن کر ہچکچاہٹ ظاہر کی۔ کٹھوم نے یہ نہ کرنا کہہ دیا کہ ”اصرار کیا کہ آپ یہ سارے کام کر سکتی ہیں تو بعد میں کیوں نہیں کرتی۔۔۔۔۔؟“ کامران مجھے سب کچھ بتا چکے ہیں کہ آپ لوگوں کے زندگی گزارنے کا کیا طریقہ ہے اور انہوں نے اس طرح پرورش پائی ہے۔ میں اس طرح کے کاموں کے لیے اپنی طور پر بالکل تیار ہو کر آئی اور وہ سب کچھ کرنا چاہتی ہوں جو کہ آپ لوگ کرتے ہیں۔ لہذا مجھے یہ سہا کرنے دیں کہ میں بھی آپ میں سے ایک ہوں۔ آپ مجھے کچھ کام کر کے دکھائیں جو کہ میں آپ کے ساتھ کرتے ہوئے سیکھنے کی کوشش کروں گی۔“ اس کے بعد ساس نے ہر آتے جاتے والے کے سامنے اپنی بہو کو سراہنا شروع کر دیا۔ ”وہ دوسروں کو بتاتے نہیں تحقیق تمہیں کہ اس قدر اچھی بہو ہے میری۔۔۔۔۔ وہ کسی کام میں ہچکچاہٹ ظاہر نہیں کرتی۔ اپنے ہاتھوں سے کپڑے دھوئی اور اس کے کاموں میں ذرہ شرم محسوس نہیں کرتی حالانکہ اس نے اپنے گھر میں ایسے کاموں کا کبھی تصور ہی نہیں کیا تھا۔“ یہ وہ دور ہے جسے اپنا کر لڑکی سب کچھ بدل سکتی ہے اور ایک نئے گھر میں داخل ہونے کے باوجود لوگوں کے دل جیت کر اپنا حق پا سکتی ہے۔

کٹھوم بھی انیلہ کی طرح کاروبار اختیار کرتی جس نے شہر میں بننے والے سسرالیوں کے یہاں پہنچنے ہی پر چیز پر ناک منہ چڑھانا شروع کر دی تو وہ سسرال سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتی تھی۔ مہوش نے اپنے طرز عمل سے اپنے اور سسرال والوں کے درمیان

فرق پڑا۔

ایک بلند دیوار گھڑی کر لی کیونکہ اسے یہاں ہر چیز خراب، گندی اور فرسودہ محسوس ہوتی تھی۔ اسے روز اول سے ہی یہ شکایت تھی کہ اسے گھریلو کاموں کی عادت ہی نہیں ہے۔ کچھ بھی حال خدیجہ کا بھی ہے جو کسی کام کو ہاتھ نہیں لگاتی اور ضرورت ہو تو کوئی بہانہ کر کے ٹال دیتی ہے یا محض ”تھوہنے“ پر اکتفا کرتی ہے۔

عزت کریں اور احترام پائیں

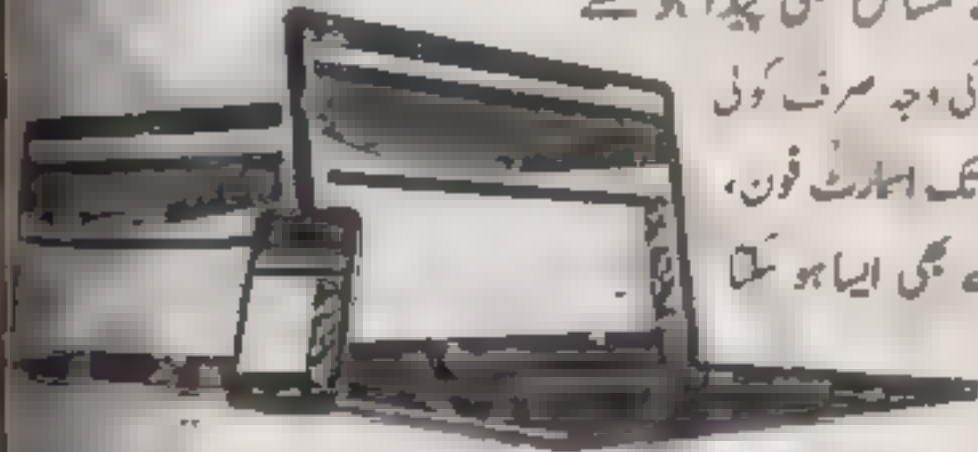
چھوٹی چھوٹی سی کئی باتیں گھر کا شیرازہ بکھیر دیتی ہیں اور ان کے اثرات گہرے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو برتر ثابت کر کے شادی کے بعد کوئی لڑکی نئے گھر میں لوگوں کے دل نہیں جیت سکتی ہے بلکہ وہ دوسروں کی عزت کر کے ہی اپنے لیے احترام حاصل کر پائے گی۔ اسے اپنا کردار اس طرح نبھانا چاہیے کہ گویا وہ ابھی ان میں سے ایک ہی ہے اور ان سے اتنی ہی انیسیت رکھتی ہے جتنی کہ گھر کے دیگر افراد میں ہے۔ ایک دوسرے کو برداشت کرنے کے ساتھ ہی سسرالے کا عمل ایسا چاہو ہے جو رشتوں کے قیام میں معجزاتی تبدیلی لا سکتا ہے اور ساس کے ساتھ بہو کے تعلقات مثالی ہو سکتے ہیں۔ اگر سسرالی اپنے عمل اور رد عمل کے اظہار کے حوالے سے حق کا استعمال کرتے رہیں اور ان کی من مانیوں واضح رہیں تو آگے چل کر بہت سارے دلوں میں درد کی ٹیمیں اٹھنے لگتی ہیں۔ کسی ساس، بہو یا بھائی کی ایسے الفاظ میں تعریف کرنے میں کیا حرج ہے کہ وہ بہت گھڑا امور خانہ داری میں ماہر ہیں اور یہ بتانے میں کیا قباحت ہے کہ آپ کو ان سے کچھ سیکھ کر اچھا لگے گا۔ بہو اگر ظاہری بنائے ہوئے ایک مرتبہ آٹو زیادہ ڈال دے اور شکایت کرنے پر اگلی مرتبہ آٹو تلاش کرنا پڑیں تو اس سے بچنے کے لیے کیا بہتر یہ نہیں ہے کہ کسی سے تناسب پوچھ لیا جائے مگر مسئلہ تو یہ ہے کہ کسی سے پوچھنے کو اپنی ہتک سمجھا جاتا ہے۔ کسی

غریب میں جانے سے قبل اگر مندریں اپنی بھابی کو کوئی خاص ڈر میں پہننے کا مشورہ دیں جو کہ محفل میں ان کی شان میں اضافہ کر دے تو ان کی یہ فرمائش پوری کرنے میں کیا حرج ہے... ہنگامہ میں پکائی جانے والی کسی ڈش کے اچھے ذائقے کا اظہار کرنے پر آپ کا کوئی خرچہ نہیں ہو گا مگر محفل ایک تعریفی تمدن حیات ہے۔ ان بچہ میں آپ کو ایسے سینکڑوں مواقع میسر آتے ہیں جب چند تعریفی یا توصیفی کلمات ماحول کو خوشگوار بناتے ہیں یہیں آپ خواہ سانس ہوں یا بہو... اگر ان جادوئی اثرات سے حاصل انداز سے گریز کرتی ہیں تو اس کا مطلب وضاحت کہ ایک سنہری موقع غنویہ جادو ہے اور ایک درست بچہ کا نقطہ



کمپیوٹر اور اسمارٹ فونز کے مسلسل استعمال کے ممکنہ طبی نقصانات

بظاہر ایسا لگتا ہے کہ کمپیوٹر پر کام کرنا زیادہ آسان ہے لیکن ماہرین صحت کے مطابق مسلسل بیٹھنے اور کمپیوٹر پر دیکھتے رہنے سے کمر اور آنکھوں کے لیے مسائل بھی پیدا ہو سکتے



ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان ممکنہ طبی مسائل کی وجہ صرف کوئی ڈیٹک ٹاپ کمپیوٹر ہی نہیں بلکہ لمبے عرصے تک اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ اور نوٹ بک کمپیوٹر استعمال کرنے سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگ جب اپنے اسمارٹ فون استعمال کرتے ہیں، تو وہ لمبے عرصے

تک اپنی گردن کو اس طرح جھکائے رکھتے ہیں کہ یوں ان کی گردن کے پٹھے مسلسل دباؤ میں رہتے ہیں۔

ماہرین اس صورتحال کے لیے Text Neck کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ آٹھ انچ موبائل فون پر ٹیکسٹ میسج لکھتے ہوئے اپنی گردن کو اس حالت میں اور اتنا جھکا ہوا رکھتے ہیں کہ بے عرصے تک اس حالت کو صحت مند قرار نہیں دیا جاسکتا۔ جرمن ڈاکٹر پائٹر کے بقول اس وجہ سے گردن اور کمر پر پڑنے والے دباؤ بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی بھی انسان اسمارٹ فون پر ٹیکسٹ پیغامات پڑھنے کی بجائے اس وقت تک انتظار کرے جب تک پیغامات مختلف حالت میں پڑھ سکتا ہو۔ یا اگر کوئی صارف اس بات پر مجبور ہو کہ وہ اپنا کام صرف اسمارٹ فون پر کر سکتا ہو، تو اسے ایسا کرتے ہوئے اپنی جسمانی حالت بدلتے رہنا چاہیے۔ اس بات کے لیے ان کا مشورہ یہ ہے کہ موبائل کو ٹیکسٹ پیغامات کے لیے استعمال کرتے ہوئے جہاں تک ہو سکے، کبھی ہاتھوں میں نہ چپکڑنا چاہیے، کبھی چپکڑے بالکل سامنے اور کبھی اس طرح کہ صارف کی گردن زیادہ سے زیادہ حد تک سیدھی ہو۔

اکثر والدین کو دیکھا ہے کہ ان کی جیب بھلے بیٹے نہ دے لیکن بچے کی فرمائش پوری کرنے کے لیے وہ دوڑے چلے جاتے ہیں۔ اور اس کا جواب یہ کہ بیٹے ہیں کہ بھی ہم کما حقہ کے لیے ہیں، بچوں پر

ن کل سے بچے کافی ذہین ہیں۔ وہ والدین کے ہاتھ پائی حوصلہ اور مطالبات پیش کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ کئی والدین بچوں کے سامنے تیار رہتے ہیں۔ کچھ والدین کا رویہ تو یہ ہو جاتا ہے کہ یہاں بچے کے منہ سے کوئی بات نکلے، وہاں اس کی خواہش پوری کر دی گئی، بعض اوقات دونوں میں سے کوئی ایک اس طرز عمل کی مخالفت کر رہا ہوتا ہے کہ بچے کی ہر

خواہش پوری نہ کی جائے۔ لیکن اسٹر صدر تان میں ماں اور باپ دونوں ہی کا شل کرتے ہیں کہ بچے کی ہر خواہش پوری کر دیں۔

یہ طرز عمل اختیار کر کے ماں باپ تو اپنے خیال میں فرض بہا رہے ہوتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اولاد کو خوشی۔ چند سے فراہم کرنے کے لیے اس کی ہر ایک بات مان لینی چاہیے۔ لیکن ایک خواہش پوری ہوتے ہی بچہ دوسری خواہش بردیتا ہے۔ معصوم ذہن ہر بات کی تردید نہیں کرتا سکتا کہ والدین کو اس کی ایک خواہش پوری

کرتے ہیں کہ کن مشکلات کا سامنا پڑا یا وہ مزید فراہم نہیں کر کے ان کی انجمنیں تو کس بات پر ہاں کہہ رہے کہ ننھا ذہن سادہ دماغ کا درجہ نہیں کر پاتا۔

والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ اگر بچے کی بات نہ مانی جائے تو وہ صدمہ اٹھاتا ہے، جبکہ معاملہ اس کے سامنے آتا ہے۔ جب والدین بچوں کی

جنوری ۲۰۱۳ء

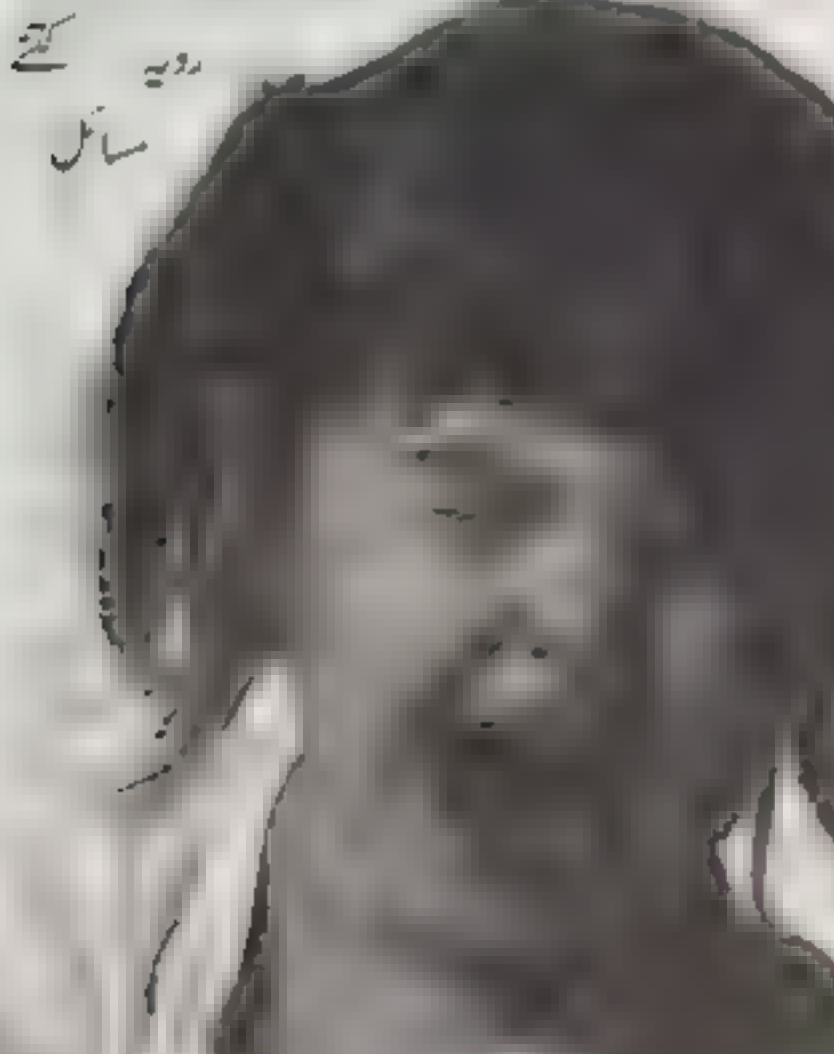
انوکھا لادلا

کہیں آپ خود تو اپنے

بچے کو ضدی نہیں بنارہے....؟

محبت میں ان کی ہر خواہش کے آگے ہتھیار ڈال دیتے ہیں تو بچے کی ضد بڑھنے لگتی ہے۔ جب بچہ اپنے والدین کے دس میں ہر خواہش کا احترام پاتا ہے تو پھر نوبت اٹھنے لگتی ہے کہ چاند مانگتے تک آتی ہے۔ والدین ہر خواہش پوری کر دیتے ہیں تو بچہ بھی ہر روز نئی خواہش کرنا اپنی روش

بناتا ہے۔ اس نئی پرکھنے لڑ والدین کو سختی کا خیال آتا ہے، بچہ اب اتنا ضدی ہو چکا ہوتا ہے کہ ملنے جتنے والوں کے سامنے بھی اپنی کسی خواہش کے پورا نہ کرنے پر رونے دھونے سے باز نہیں آتا۔ آخر کار ڈانٹ ڈپٹ کا سلسلہ گھر میں آنے والے مہمانوں کے سامنے بھی جاری رہتا ہے۔ ذرا غور کیجیے کہ ایک غلط رویہ



روایہ کہتے

جنم دیتا ہے۔ حد سے زیادہ لائبریا اور حد سے زیادہ سختی دونوں صورتوں میں بچہ مختلف نفسیاتی اور معاشرتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے، جو اٹھارہ بیس برس کی عمر میں شدت کے ساتھ سامنے آ جاتے ہیں۔ بعض اوقات تو یہ مسائل اتنے سنگین ہو جاتے ہیں کہ بچے کی پوری شخصیت ہی بگاڑ کا شکار ہو جاتی ہے اور یہ بگاڑ تا عمر اس کی ذات کا حصہ بن جاتا ہے۔ خواہشوں اور ضرورتوں کے درمیان فرق بھلا دینے والا انسان جب اپنی ہر بات منوانے کے درپے ہو جاتا ہے تو اس سے نام صرف ان کا خاندان متاثر ہوتا ہے، بلکہ اس کے مزاج میں پیدا ہونے والا خود پسندی کا عنصر اس کے لیے عملی زندگی میں بھی کئی مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

بات رویے میں اعتدال کی ہے۔ مناسب طرز عمل اختیار کیجیے، تاکہ یہ پودے بیٹھے ثمر دینے والے تناور اور مضبوط درخت بن سکیں۔ بچوں کی ہر بات ماننے کی صورت میں ابتداً ان میں ضد اور پھر بغاوت جنم لیتی ہے۔ اگر شخصیت متوازن اور مضبوط نہ ہو تو نوجوان عملی زندگی میں قدم رکھنے کے بعد مختلف انفرادی اور معاشرتی مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ عارضے کی صورت میں عمر بھر ان کی ذات کے ساتھ چپے رہتے ہیں اور باقاعدہ نفسیاتی علاج کے بغیر اور کوئی چارہ نہیں رہتا۔

والدین کو بچے کے لیے اپنا کردار سمجھنا چاہئے۔ لاڈ پیار اپنی جگہ لیکن غلطی کی صورت میں بچے کو ضرور سمجھائیں۔ بچے کے مزاج کی ناہمواری دور کرنے کے لیے تشدد کا راستہ اختیار کرنا تباہ کن ہی ثابت ہوتا ہے۔ اس کے بجائے کسی غلطی کا احساس اسے مختلف انداز سے دلائیں۔ مثال کے طور پر کچھ دیر کے لیے ایک جگہ بٹھا دیں اور اس سے بات نہ کریں، عموماً بچے اس گھریلو ”سوشل بائیکاٹ“ کا گہرا اثر لیتے ہیں اور اپنے والدین کی ناراضی برداشت نہیں کرتے۔ اسی ناراضی کے خوف سے دوسری بار غلطی

سے اجتناب کرتے ہیں۔ والدین کو اپنے بچے کی شرارت کو بدتمیزی یا اپنے لیے پریشانی تصور نہیں چاہیے۔ بچوں کی مصوم شرارتیں، کوتاہیاں نظر نہ کرنا سیکھیں۔ ممکن ہو تو اپنے اندر اتنی برداشت پیدا کر کے غصے میں آنے کے بجائے آپ ان کی مصوم شرارتوں سے لطف اندوز ہونے لگیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ضد، جھوٹ اور ہٹ دھرمی کی حوصلہ شکنی نہ جائے۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں سے ملنے جتنی باتیں کسی فرد یا عزیز واقارب کے سامنے نہ کرے اور ابھلا نہ لیں، بلکہ تنہائی میں ذرا نرمی یا سختی سے سمجھا جائے۔ یہ رویہ رفتہ رفتہ بچے میں مثبت تبدیلی لائے گا اس کی اتنا بھی مجروح نہیں ہوگی، بلکہ وہ آپ کا احترام کرے گا کہ میرے والدین میرے لیے ہمیشہ اچھا سوچتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ کریں۔ بچے کے سوالات کو صرف یہ سوچ کر نظر انداز نہ کرنا درست نہیں کہ وہ آپ کی بات کیا سمجھے گا۔ بچوں کی معاشرت سے لائق، جھنجھدہٹ یا دوسروں کے ساتھ رویے کی وجہ سے پیدا ہونے والی غصہ اپنی اولاد پر اتارنا سب باتیں بچے کو آپ سے دور کر دیتی ہیں۔ یہ طرز میں انتہائی خطرناک اور خیر مستحکم شخصیت کو جنم دیتا ہے۔

ہر وقت کی روک ٹوک بچپن کی رہنمائی چھین لیتی ہے۔ اس سے گریز کیجیے۔ کوئی بھی انسان ابتدائی عمر میں اپنے ساتھ رکھے جانے والے رویوں اور معاشرے کے رویوں سے اپنے شخصیت کی تعمیر کرتا ہے۔ اس لیے والدین بچوں کے ساتھ اپنے رویے کی اہمیت کو سمجھنا چاہیے۔ ان کے ذمے داریوں کو سمجھتے ہوئے صحیح سمت کا تعین کیجیے اور ان سے بچوں کی تربیت کا عمل آگے بڑھائیے کیوں کہ ان کے اولاد ہی ہمارا اصل سرمایہ ہے۔



امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

کسی بھی مذہب یا مسلک کے بڑوں، بزرگوں یا رہنماؤں کو کبھی برا مت کہو۔ یہی وہ اخلاقِ حسنہ ہے جس کی تعلیم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں دی ہے۔

حیدر کر بانہ اسٹور

ایم۔ اے جناح روڈ،

لاہور

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتا ہے کہ چیزوں کا موجود ہونا یا عدم میں چلے جانا اللہ کی طرف سے ہے، اس وقت تک ذہن کی مرکزیت قائم رہتی ہے اور جب یہ یقین غیر مستحکم ہو کر ٹوٹ جاتا ہے تو آدمی ایسے عقیدے اور ایسے وسوسوں میں گرفتار ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی انتشار پیدا ہوتا ہے۔

مرآقبہ ہلالی سانگلہ ہلالی

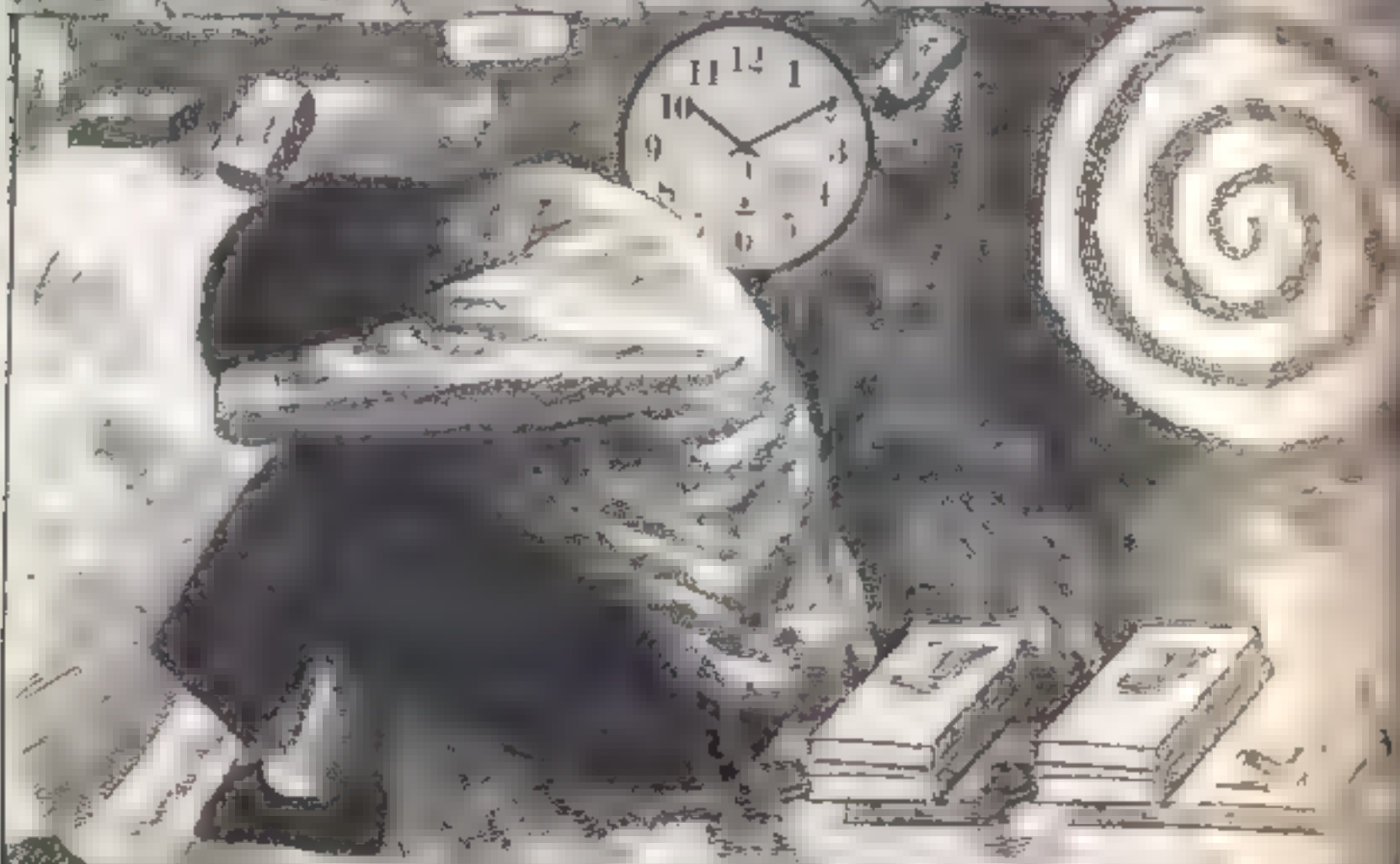
نگراں: علم الدین

معراج پورہ نمبر 40، براستہ سانگلہ ہلالی، تحصیل احمد پورہ،

ضلع ننکانہ صاحب، پوسٹ کوڈ 39350

فون: 0302-7179312

گالی بونی دیواریں

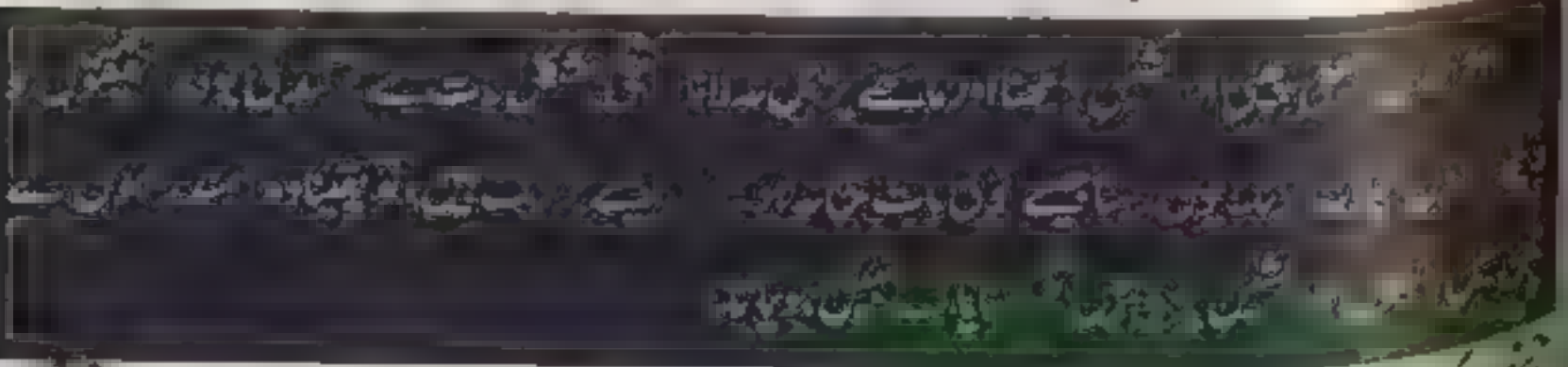


میر عقیل، عجیب و غریب، پراسرار اور ماورائی علوم سے دلچسپی رکھنے والے قارئین کے لیے
ماہی ناز افسانہ نگار ممتاز مفتی کا مستقبل کی حسرتوں میں ڈوبا ہوا افسانہ۔

بھی بڑی سائیں نے بات شروع ہی کی تھی کہ پیچھے سے آواز آئی:

”نہ سائیں نہ یہ ظلم نہ سمجھئے۔“
سب کی نگاہیں پیچھے کی طرف اٹھ گئیں۔ یہ کون شخص ہے جو سائیں کی بات کاٹنے کی جسارت کر رہا ہے۔
بڑی سائیں کے حضور بات کرتے کی قیڑ نہیں رکھتا۔
وہ صاحب کشت بزرگ تھے۔ آپ جانتے ہیں کہ میر کی

سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ وہ صاحب کشت ہو۔ میر سائیں بڑے دنوں کے بعد ہمارے قصبے میں آئے تھے اور چودھری صاحب نے اپنی بیٹھک میں محفل کا انتظام کیا تھا۔ سارے قصبے والے پیر سائیں کے عقیدت مند تھے۔ ان حالت میں کسی کا محفل کو یوں درہم برہم کر دینا اہل محفل کے لیے بے حد تکلیف دہ تھا۔ حاضرین کی غصے سے بھری ہوئی نگاہیں پیچھے کی طرف انھیں پچھلی تھار میں



ایک اجنبی کھڑا تھا۔ پتلا دبلا، زرد، بڑی بڑی چٹکی چٹکی آنکھیں جیسے باہر کی بجائے اندر کی طرف دیکھنے والی ہوں۔ ان آنکھوں میں شونی نہ تھی شرارت نہ تھی۔ چمک نہ تھی وہ تو گویا جذب کر لینے والی آنکھیں تھیں پی جانے والی۔

اجنبی کے انداز میں جسارت نام کو نہ تھی۔ اداسی تھی بے کسی تھی۔ پر اسرار سا خوف طاری تھا۔ خوف اور گھبراہٹ۔ کون ہے یہ میں نے سوچا اتنا بے بس بھی اوز اتنی جسارت۔ پھر میری نگاہیں چر سائیں کی طرف اٹھ گئیں۔ وہ سر جھکائے بیٹھے تھے۔ ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ کھیل رہی تھی۔ کچھ دیر وہ چپ چاپ بیٹھے رہے۔ پھر انہوں نے بڑی شفقت سے سر اٹھایا بولے:

”ہم ظلم تو نہیں کر رہے میاں!“

اجنبی نے سر اٹھا کر جھکی جھکی نگاہوں سے کہا

”خیر سائیں! جو ہونے والا ہے اس پر سے پردہ اٹھانا ظلم عظیم ہے۔ جو ہونے والا ہے، اسے پہلے سے جاننا بہت بڑا عذاب ہے چاہے اس کی نوعیت المیہ ہو یا طریبیہ... اللہ کا بڑا اکرم ہے کہ اس نے مستقبل پر پردہ ڈال رکھا ہے۔ یہ بہت بڑی رحمت ہے۔ بہت بڑا دین ہے۔ اس دین کو ہم سے نہ چھینے حضور!“

اس کی آواز میں ایسی ٹوٹ تھی جیسے بال زدہ بچہ کی آواز ہوتی ہے اس کے کندھوں میں بل کی منت تھی۔ ”یہ میری ایک استدعا ہے۔“ وہ گنگنایا ”اسے شرف قبولیت بخشیں، تو کرم فرمائی ہوگی“ یہ کہہ کر اجنبی چپ ہو گیا۔ کچھ دیر کمرے میں خاموشی طاری رہی۔

چر سائیں خود سر جھکائے بیٹھے تھے۔ وہ گہری سوچ میں پڑے تھے اور انجانے میں چٹائی کے ایک کونے کو کرید رہے تھے۔ دفعتاً انہوں نے سر اٹھایا اور اجنبی کی طرف دیکھ کر فرمایا:

”میں آپ کو مشاہدہ ہوا ہے کیا!“

”جی“ اجنبی نے جھکے جھکے سر سے جواب

”حضور! تین سال میں نے جگہ جگہ دور گاہوں پر دور دوری ہے۔ بزرگوں کی خدمت میں حاضری دی ہے۔ میں نے کس، آواز ادبی کی، دعائیں مانگیں یا یاری تھیں مستقبل کی جھلکیوں سے محفوظ فرما، مجھے اس عذاب سے نجات دے! مجھ پر رحم کر! میں ہونے والے واقعہ جاننے کی آرزو نہیں رکھتا۔ یا اللہ! مستقبل کو نہ جاننا عظیم نعمت ہے مجھے اس نعمت سعید محروم نہ کر“

محفل پر گہری خاموشی طاری ہو گئی۔

اہل محفل کا غصہ کا فور ہو چکا تھا۔ لوگ بکری

آنکھوں سے اجنبی کی طرف دیکھ رہے تھے۔

اس رات مجھے نیند نہ آئی۔ کیسے آتی۔ میرا واحد شغل کا محل جو میں نے گزشتہ تین سال میں اپنے تئیں تعمیر کر رکھا تھا، حرام سے زمین پر گر گیا تھا۔ زندگی میں صرف ایک ہی شوق ہے۔ مستقبل کے متعلق جاننا۔ عجیب سا شوق ہے یہ... اس کی نوعیت سمجھ نہیں آتی۔ اگر ذات کے بارے میں جاننے کا شوق ہو تو عام سی بات ہوتی۔ نہیں مجھے اپنی زندگی کے بارے میں جاننے کا شوق نہیں۔ مجھے تو دنیا کا مستقبل جاننے کا چنگا

ہوا ہے۔ امریکہ میں کیا ہوگا؟ چین میں کیا تبدیلی ہوگی؟ بھارت کا کیا انجام ہوگا؟ اس سب سے بڑھ کر پاکستان کا کیا ہے؟ خیر پاکستان تو میرا وطن ہے، اس کے بارے میں تشویش تو قدرتی بات ہے۔ مجھ سے کوئی پوچھتا ہے کہ میں چین کا تو چپا لگتا ہے کیا جو اس کے مستقبل سے ہے۔ یہ سارا فساد کیر و کار کیا ہوگا۔ تو جو آتی میں کیر و کار وہ کتاب میرے ہاتھ لگ گئی جس میں یہ شخصیتوں کا تذکرہ ہے۔ اس کتاب سے میں بہت متاثر

ہوں۔ یہ کتاب میرے چہرے اور رخ دیکھ کر انجانے میں اندازے لگانے لگا کہ یہ شخص کس شخصیت کا مالک ہے۔ ترت پھرت ایریس AERIES ہے۔ سیتوں والا CAPRI-COR ہے۔ یا کم منم PICES۔ بد قسمتی سے میرے اندازے غاصے درست نکلے۔ نہ نکلے تو شوق میں اضافہ نہ ہوتا۔ بہرحال میں نے مطالعہ کے لیے اسٹراٹوجی کے دو ایک یورپی رسالے لکوا لیے اور انہیں باقاعدگی سے پڑھنے لگا۔ ان رسالوں میں عالمی پیشین گوئیاں ہوتی تھیں۔ یوں مجھے عالمی پیشین گوئیوں سے دلچسپی ہو گئی۔ پھر میں نے SEERS کے بیانات پڑھنے شروع کر دیے ہالینڈ کے CROSET کی سوانح پڑھی۔ امریکہ کی جین ڈکسن کی کتاب پڑھی۔ اسرائیل کے اوری کے مشاہدات پڑھے۔

اس کے بعد مجھے بزرگوں کی خدمت میں حاضر ہونے کا شوق پیدا ہوا۔ بزرگوں سے مستقبل کے متعلق پوچھنے کی تو مجھے کبھی جرأت نہ ہوئی، لیکن اس کے ارشادات میں یہاں وہاں کئی کئی مستقبل کی جھلکیاں عطا ہوتی رہیں اور میں انہیں دیوانہ وار اکٹھا کر تارہا۔ علم غوم کے پرچوں میں دنیا کے سارے سر کر وہ نظم یک زبان ہو کر رہے تھے کہ چودہویں بھری کے اقیام پر 1980ء کے بعد دنیا پر ایک عظیم انقلاب آنے والا ہے جسے مغرب کے منجم گولڈن ایج کے نام سے منسوب کرتے تھے۔ ایک ایسا دور جب دنیا پر سکون، امن، ایمان اور بھائی چارے کا دور دورہ ہوگا۔ ان کا کہنا تھا کہ آسمانوں پر ابھی سے مہارک ستاروں کے جھرمٹ لگنے شروع ہو گئے ہیں جو گولڈن ایج کی آمد کے شاہد ہیں۔ چین ڈکسن نے کہا کہ مشرق وسطیٰ میں ایک ایسا بچہ پیدا ہو چکا ہے جس میں نیکی کی اس قدر صلاحیت موجود ہے جو بچہ کسی کو عطا نہیں ہوگی۔ بزرگوں کی باتوں سے اخذ ہوا

کہ پاکستان کا ستارہ اتار دشتاں ہوگا کہ دنیا کی آنکھیں خیر ہو جائیں گی۔ چین کی عظیم کامیابی کے ساتھ ہی اس کے قلب میں ایک عظیم تہذیبی واقعہ ہوگی۔ ایران گھوٹے پر بیٹھے گا۔ بھارت میں آبادی کا طوفان آنے والا ہے، بنگلہ دیش کٹ کر قریب آجائے گا۔ صرف یہی نہیں ایسی ہیسیوں باتیں میں نے ذہن میں اکٹھی رکھی تھیں۔ مستقبل کے متعلق میرے ذہن میں ایک ایوان تعمیر ہو چکا تھا۔ ذرا سوچے تو اگر کسی نے مستقبل کا اتار پڑا ایوان تعمیر کر رکھا ہو اور ایک گنا کم اجنبی اسے ایک لات مار کر گرا دے، تو کیا ہو...؟

اس رات مجھے نیند کیسے آتی بھلا، بڑی مشکل سے رات بیتی۔ صبح سویرے ہی میں باہر نکل گیا تاکہ اجنبی کا پتہ لگاؤں۔ میری خواہش تھی کہ اس کی آپ بیتی سنوں۔ پوچھ گچھ کے بعد پتہ چلا کہ اجنبی، چودھری صاحب کے چھوٹے بھائی کا دوست ہے۔ جو گاؤں میں چند روز میرا تفریح کے لیے آیا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈرے پر پہنچا، تو معلوم ہوا کہ چھوٹے چودھری صادق اپنے دوست کے ساتھ وائس لاہور جا چکے ہیں۔ یہ خبر سن کر مجھے بہت صدمہ ہوا۔ جی چاہا اسی وقت لاہور روانہ ہو جاؤں۔ چند ایک مجبوریوں نہ ہوتیں تو میں اسی وقت لاہور چلا جاتا۔

ایک مہینے کے بعد لاہور پہنچا، تو چودھری صاحب سے پتہ چلا کہ ان کا دوست سلیم ملازمت کے سلسلے میں کنکس باہر چلا گیا ہے۔ یہ خبر سن کر مجھے بہت المیہ ہو

لیکن میں کرسی کیا سکتا تھا؟ دل پر جبر کر کے بیٹھ گیا۔ پھر آہستہ آہستہ یہ بات میرے ذہن سے نکل گئی۔ اسی سال گرمیوں میں ہم چار دوستوں نے کاغان جانے کا پروگرام بنایا۔ ناران میں ہمیں کینال ریسٹ ہاؤس میں جگہ مل گئی۔ صبح جب میں بیدار ہوا، تو منتظر دیکھنے کے لیے کھڑکی میں جا

تھوڑے سو۔ یہ ایک نکتہ ہوں کہ۔ میں نے ریسٹ ہاؤس کے باغیچے میں وہ بیٹھا ہے۔ وہی اجنبی، چودھری صادق کا دوست سلیم، خوشی سے میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔

سلیم ایک شخص آدمی نکلا، اس نے میری درخواست منظور کر لی۔ اسی رات ہم چاروں دوست اصغر، احمد، رشید اور میں ریسٹ ہاؤس کے برآمدے میں بیٹھے سلیم کی انوکھی آپ بیتی سن رہے تھے۔

”ہاں“ سلیم بولا۔۔۔۔۔ ”پتہ نہیں کیوں مسلسل تین سال مجھ پر یہ افتاد پڑی رہی۔ تین سال مجھے مستقبل کی جھلکیاں دکھائی دیتی رہیں۔ میں نے کبھی یہ خواہش نہ کی تھی کہ مستقبل کو جانوں۔ میں نے یہ طاقت حاصل کرنے کے لیے کوئی وظیفہ نہ پڑھا تھا۔ جتنے ستر نہ پڑھا تھا۔ الٹا مجھ پر تو مصیبت پڑ گئی۔ آپ اس کا اندازہ نہیں کر سکتے کہ جو ہوتا ہے اسے پہلے ہی جان لینا کتنا تکلیف دہ ہے۔“

سلیم خاموش ہو گیا۔ ہم چاروں دوستوں کی توجہ سلیم پر مرکوز تھی۔ ریسٹ ہاؤس اندھیرے میں لپٹا ہوا تھا۔ نہانے درختوں کے پتے سرگوشیاں کر رہے تھے۔ پرے سے سیاہ پہاڑوں کی ڈراؤنی دیواریں کھڑی تھیں۔ دریائے کہنار کی آوازیوں سنائی دے رہی تھی جیسے وادی کسی اتجانی افتاد سے گزر رہی ہو، چلا رہی ہو۔ سلیم نے ایک لمبی آہ بھری کہنے لگا: ”سب سے پہلے اس کا مشاہدہ اس وقت ہوا جب میں ہسپتال میں تھا۔ ہسپتال میں بیماری کی وجہ سے نہیں گیا تھا۔ سر پر معمولی سی چوٹ لگی تھی۔ ایسی چوٹیں لگتی رہتی ہیں۔ کبھی ہسپتال نہیں گیا۔ لیکن میرے والدین نے زبردستی مجھے ہسپتال بھیج دیا تھا۔“

”زبردستی؟“ رشید نے دہرایا۔ ”ہاں زبردستی ہمارے گھر میں دو سال پہلے ایک حادثہ ہو چکا تھا۔ میرا بڑا بھائی کلیم، اسپورٹس مین تھا۔ ایک روز میز حیاں چڑھتے ہوئے اس کا پاؤں پھسل گیا اور سر دیوار سے ٹکرا گیا۔

معمولی سی چوٹ لگی۔۔۔۔۔ دس ہند روٹ منٹ کے بعد۔۔۔۔۔ ہو گیا۔ کچھ دیر وہ ہمارے پاس بیٹھا رہا پھر سوتے۔ اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اگلے روز جب اسی ناشتے۔۔۔۔۔ اسے بدنستی تو دیکھا کہ دو بستر پر مر رہا ہے۔

”ارے!“ اچھانے میں ہم سب چونک گئے۔ دو سال کے بعد مجھے چوٹ لگی، تو وہ گھبرا اٹے۔ میں سے مجھے بھی چوٹ سر پر لگی تھی، اسی جگہ جس جگہ۔۔۔۔۔ بھائی کو لگی تھی۔ اس پر ایسا خوفزدہ ہو گئے۔ وہ انہوں۔۔۔۔۔ زبردستی مجھے ہسپتال بھیج دیا۔ سفارش پر۔۔۔۔۔ انڈیا زبردستی رکھ لیا۔ ہسپتال کے جس کمرے میں وہ ایک اور سرخیز بھی تھا۔ سرخیز نہیں وہ بگ انڈیا زبردستی تھا۔ اس کا کوئی خصوصی ٹیسٹ لینا تھا۔۔۔۔۔ کے لیے اس کا الٹا ٹیسٹ کھٹے ہسپتال میں رہنا ضرور تھا۔۔۔۔۔ پروفیسر تھا اس لیے پٹنگ پر پڑا پڑھتا رہتا تھا۔ لینے سے مجھے آواز سنی آئی جیسے کتاب گری ہو۔ میں نے مڑ کر پروفیسر کی طرف دیکھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ پروفیسر مر رہا ہے۔ منہ کھلا ہے آنکھیں بند ہیں، بازو لٹک رہے ہیں۔ کتاب پٹنگ سے نیچے گری ہوئی ہے۔ اسے دیکھ کر میں گھبرا گیا۔ اسی وقت برآمدے سے نرس گزری، تو میں نے اسے آواز دی۔ وہ آئی، تو میں نے اس کے قریب ہوا پروفیسر کی طرف اشارہ کر کے زیر لب کہا۔ وہ مر رہا ہے۔ نرس، اس کی۔۔۔۔۔ ش یہاں سے اٹھو اور۔۔۔۔۔ نرس بھاگی ہوئی پروفیسر کی طرف گئی۔ پھر مجھے باتیں کرنے کی آواز سنائی دی۔ نرس کچھ پوچھ رہی تھی پتہ نہیں کس سے۔ سمجھ رہے تھے کہ بعد نرس میز سے پاس آئی۔ وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی۔ آتے ہی اس نے میری نبض دیکھی، پھر بلڈ پریشر۔۔۔۔۔ مجھے تشویشناک لگا ہوں سے دیکھتی رہی۔ پھر بولی: ”نہ“ کے مسٹر!۔“ میں نے کہا ”میں اوسکے ہوں، وہ مر رہا ہے، آنکھیں بند ہیں، منہ کھلا ہے، ہاتھ لٹک رہے ہیں۔“

”بچے گری ہوئی ہے۔“ نرس کی آنکھیں گویا اہل کر پھر نکل آئیں۔ بولی میں ابھی ڈاکٹر کو لاتی ہوں۔ آپ یہاں سے لینے رہیں۔ ہمیں جلیں نہیں۔ یہ کہتے ہوئے وہ باہر نکل گئی۔ اس کی۔۔۔۔۔ اصل چوٹ کہ یہ میرا پہلا مشاہدہ تھا۔ مجھے پتہ نہ تھا کہ میں پروفیسر کا حاض نہیں، بلکہ مستقبل دیکھ رہا ہوں۔ مجھے پتہ نہ تھا کہ پروفیسر ابھی بھلا چکا ہے، نرس ابھی تھی کہ میز سے حواس جواب دے رہے ہیں، مجھے بلڈ سی نیشن ہو رہا ہے۔ پانچ چھ منٹ کے بعد وہ ڈاکٹر کو ساتھ لے لونی ڈاکٹر آتے ہی میری نبض ٹوٹنے لگا۔ پھر میری آنکھیں الٹا کر دیکھنے لگا۔ میں اس وقت نرس کی نگاہ پروفیسر پر پڑی۔ پروفیسر مر اڑا تھا، آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، ہاتھ لٹک رہے تھے اور کتاب نیچے گری ہوئی تھی۔ اس کے منہ سے ایک جھنجھکی نکلی، اس نے پروفیسر کی طرف اشارہ کیا۔ پھر ڈاکٹر اور نرس دونوں پروفیسر کو بستر پر ڈال کر لے گئے۔

شام کو ڈاکٹر اور نرس دونوں خیرے پاس آئے۔ دونوں خامے گھبرائے ہوئے تھے۔ انہوں نے مجھ پر سوالات کی بوچھاڑ کر دی۔ پھر بھی میں بات نہ سمجھا۔ میں نے کہا ”ڈاکٹر! سیدھی بات ہے میں نے لینے لینے آواز سنی جیسے کتاب زمین پر گری ہو۔ مڑ کر دیکھا تو پروفیسر مر اڑا تھا۔ آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، ہاتھ لٹک رہے تھے اور کتاب زمین پر گری ہوئی تھی۔ میں نے نرس کو بلایا اور اسے بتایا کہ کتاب زمین پر گری ہوئی تھی میں نے نرس کو بلایا اور اسے بتایا کہ پروفیسر مر گیا ہے۔“ میری بات پر نرس چلائی۔ بولی ”جس وقت انہوں نے مجھے بتایا تھا اس وقت تو پروفیسر اچھا بھلا تھا۔ لینے لینے پڑھ رہا تھا اس نے مجھ سے باتیں بھی کی تھیں۔“ میں اس کا کیا جواب دیتا میں نے کہا۔ ”اچھا مجھے نہیں پتہ۔“

نرس ڈاکٹر سے کہنے لگی۔ ”ان مجھے تو ان کے متعلق

تشویش پیدا ہو گئی تھی۔ میں نے ان کی نبض دیکھی۔ بلڈ پریشر دیکھا۔ سب کچھ نارمل تھا۔ پھر بلڈ سی نیشن سمجھ کر میں گھبرا کر آپ کو بلانے چلی گئی اور جب آپ آئے تو میں نے وہی منظر دیکھا۔ پروفیسر مر اڑا تھا۔ آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، بازو لٹک رہے تھے اور کتاب نیچے گری ہوئی تھی۔“

انکی صبح باری باری سارے ڈاکٹر آکر مجھ سے پوچھتے رہے۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ کوئی گڑبڑ ہے۔ پھر مجھے یاد آیا کہ پروفیسر کو دیکھنے سے پہلے میں نے ایک عجیب سا احساس محسوس کیا تھا۔ پہلے تو سارے بدن پر سوئیاں سی چھبی تھیں۔ پھر ایک جھنجھناہٹ سی ہوئی تھی ایسے لگا تھا جیسے میں جھنجھنا ہوں اور کوئی مجھے بگاڑ رہا ہے۔ یہ کہہ کر سلیم خاموش ہو گیا۔

اس وقت ہم سب پر عجیب سی کیفیت طاری تھی۔ ہم سب اس ڈراؤنے اندھیرے میں یوں بچ رہے تھے جیسے جھنجھنے ہوں، ایسے محسوس ہو رہا تھا جیسے دریا کی آواز ہمارے اندر سے ابھر رہی ہو جیسے وہ سارا منظر وہ اندھیرا، وہ آواز وہ کالی بونی دیواریں ہمارے اندر کا ایک حصہ ہوں۔ سلیم نے بات شروع کی، تو ہم چونک پڑے۔

”دوسری مرتبہ مشاہدہ ہوا، تو بات واضح ہو کر سامنے آگئی۔ اس وقت میں ایک بس میں سوار تھا۔ جب یہ کیفیت مجھ پر طاری ہوئی۔ اس روز مجھے ضروری کام سے شاہد رہ جانا تھا۔ بس میں جگہ نہ تھی، میں زبردستی چڑھ گیا اور پائید ان پر کھڑا ہو گیا۔ جب بس شاہی مسجد کے قریب پہنچی، تو میرے بدن میں سوئیاں جھنجھنی شروع ہو گئیں۔ جھنجھنا بجنے لگا، لیکن ابھی مجھے یہ شعور نہ ہوا تھا کہ یہ کیفیت پر وہ لٹھنے کا پیش خیمہ ہے۔ پھر جو میں نے سڑک کی طرف دیکھا، تو کیا دیکھتا ہوں کہ آگے پچاس گز کے فاصلے پر ہماری ہی بس جا رہی ہے۔ مگر ایک ٹرک سائیڈ

مرد سے میں روڑ پر آیا اور ہماری بس سے ٹکرایا۔ ایک دھماکا ہوا اور پھر جیسے سنا دیں۔ مجھ پر خوف طاری ہو گیا۔ بغیر جانے بوجھے میں نے بس سے چھلانگ لگادی۔ خوش قسمتی سے اس وقت بس بہت آہستہ چل رہی تھی۔ مجھے معمولی سی چوٹ آئی۔ پھر آیا اور پھر سنبھل کر کھڑا ہو گیا۔ پھر ایک دھماکے کی آواز آئی۔ میں نے سر اٹھ کر دیکھا۔ بچاس گز آگے میں اسی مقام پر بس ٹرک سے ٹکرائی تھی۔ ایک گھبراہٹ مچا ہوا تھا۔ اس وقت میں نے جانا کہ یہی وہ منظر تھا جو میں نے ایک منٹ پہلے بس کے پائیدان پر کھڑے ہوئے دیکھا۔

اس روز صبحی مرتبہ مجھے اس بات کا شعور ہوا کہ میں مستقبل کی جھلکیاں دیکھتا ہوں۔ اس احساس پر میرا دل ڈوبنے لگا، حالانکہ مجھے خوش ہونا چاہیے تھا۔ اگر مجھے ایکسٹنٹ کی پہلے سے خبر نہ ملتی، تو یا تو میں مر جاتا یا بیری طرح سے زخمی ہو جاتا۔ پھر یہ نہیں کیوں مجھے کوئی خوشی محسوس نہیں ہوئی اٹنا اپنے آپ سے خوف آنے لگا۔

اس روز میں نے جانا کہ ایک ماہ پہلے ہسپتال میں جب میں نے پرو فیسر کو مرے ہوئے دیکھا تھا اس وقت وہ مرا ہوا نہیں تھا۔ اس روز مجھے اس بات کا بھی شعور ہو گیا کہ مستقبل کی جھلکی دیکھنے سے پہلے مجھ پر ایک مخصوص کیفیت طاری ہو جاتی ہے جسم میں سوئیاں سی چھبیتی ہیں اور پھر ہنسناسا بچتا ہے۔

ہم چاروں دوست اس وقت جھنجھنے کی طرح بچ رہے تھے۔ میں تو ایسے محسوس کر رہا تھا کہ ابھی اس کالے اندھیرے میں دیوار کی ایک کھڑکی کھل جائے گی اور اس کھڑکی سے ایک منظر ہماری طرف جھانکنے لگا اور ساری دہائی پر موت کا سا سکوت طاری ہو جائے گا۔ محفل پر گہری خاموشی طاری تھی۔ کنہار کی گھم گھم سے اور ہمایاںک بنا رہی تھی۔ سلیم سر جھکائے خاموش بیٹھا

تھا صدیوں بیت گئیں۔ پھر سلیم کی چوٹی آواز سنائی دی۔

”اس واقعے کے بعد میں خوفزدہ ہو گیا۔ آپ اندھیرے میں لگا سکتے کہ میں کس قدر خوفزدہ تھا ایسے لگتا رہا میرے دل پر ایک بوجھ پڑا ہوا۔ ایک گھنٹہ تھی۔ پر ذرا بھی خاموشی ہوتی یا سر سر ہٹ سی محسوس ہوتی۔ میں چونک اٹھتا۔ خوف سے برا حال ہو جاتا۔ کہیں نہ کیفیت نہ ہو۔ گھر والے میری حالت دیکھ کر حیران تھے۔ فکر مند تھے۔ ابی بار بار پوچھتے، کیا ہے تجھے سلیم! یہ تو کیا ہو گیا؟... ابا پوچھتے، یہی کوئی بات ہے تو ہمیں ترہن بڑے غور سے گھنگی ہاندھ کر مجھے ملتی رہتی ہے۔ کچھ کہتی نہ تھی۔ مگر اس کی خاموش نگاہیں اتنا کچھ کہتیں اتنا کچھ پوچھتیں کہ مجھے پسینہ آ جاتا۔ کئی بار مجھے خیال آتا کہ اسی سے ساری بات کہہ دوں۔ وہ ایک بار کہتے کہتے رک گیا۔ بچاری پہلے آگزا اٹی کی حریفہ ہے۔ اُسے ایک اور روگ کیوں لگاؤں۔

بس کے حادثے کے بعد دو تین مہینے گزر گئے۔ پھر ایک روز جب میں اوپر کی منزل پر اپنے کمرے میں لیٹا بیٹھا بیٹھا پڑھا تھا، تو ایک دم دور پڑ گیا۔ جسم میں وہی سر سر ہٹ وہی سوئیاں۔ گھنجھنا ہنسنے لگا۔ میں نے زور سے آنکھیں بند کر لیں، لیکن بند آنکھوں کے باوجود مجھے کراہ صاف دکھائی دے رہا تھا۔ اس پر میں بکا بکا رہ گیا۔ پھر میں نے لہنا سر سر ہٹنے میں گاڑ دیا۔ پھر بھی میری آنکھوں کے سامنے وہی کمرہ تھا۔ اس کی ہر تفصیل سامنے تھی۔ دونوں کھڑکیاں کھلی تھیں۔ دونوں بنگ صاف نظر آ رہے تھے۔ بے کار ہے بیکار ہے! میں تڑپ کر اٹھ بیٹھا۔ آنکھیں کھول دیں۔ مجھ میں ایک انجانی بہرہ دگی پیدا ہو گئی۔ اگر دیکھنے سے مفر نہیں، تو ٹھیک ہے!

میں اس وقت ہوا میں تیرتا ہوا ایک تابوت آیا۔

نہر کی سے اندر داخل ہوا اور پھر آرام سے دوسرے بنگ پر پہنچ گیا جو میرے بنگ سے پانچ چھ قدم سے کونے میں تھا۔ ضرور اس گھر میں کوئی موت ہونے والی ہے۔ مجھے خیال آیا، مگر کس کی؟ گھر میں ہم پانچ افراد تھے۔ اسی دن میں اور نوکرانی۔ کون؟ میرے ذہن پر ہتھوڑے پڑنے لگے۔ بھاگ کر میں باورچی خانے چلا گیا۔ وہاں ابی، بہن اور آمنہ نوکرانی تینوں کام میں مشغول تھیں۔ پتہ نہیں اس وقت میں کیسی نگاہوں سے انہیں دیکھ رہا تھا کہ مجھے دیکھ کر وہ گھبرا گئیں۔

خیر تو ہے ابی بولی۔ خیر نہیں دیکھتی بہن نے روبرو کہا۔ آٹہ پٹی پٹی آنکھوں مجھے دیکھ رہی تھی۔ گھبرا کر میں وہاں سے بھاگا۔ بازار میں ایک واقعہ کار کی دکان سے ابا کو قون کیا۔ ابا جان آپ خیریت سے تو ہیں۔ یہ بات سن کر اٹھا ابا گھبرا گئے میں نے جھٹ فون بند کر دیا۔ پھر میں بازار میں بے مقصد گھوم رہا تھا۔

مجھے ہوش آیا، تو شہر سے باہر قبرستان میں بیٹھا تھا شام کو جب میں گھر پہنچا، تو وہاں بھی سب گھبراہٹ ہوئے تھے۔ میری ڈھونڈ مچی ہوئی تھی۔ سب باری باری مجھ سے پوچھ رہے تھے کہ خیر تو ہے۔ ادھر میں باری باری ان کو غور سے دیکھ رہا تھا کہ کون خیریت سے نہیں ہے۔ کون...؟ اس رات میں ہر آہٹ پر چونک اٹھتا۔ پوچھتا۔ خیر تو ہے۔ میری اس پریشان حالی پر دوسرے گھبرا گئے ہوئے تھے۔ اس رات ابی دسے پاؤں مجھے دیکھنے آئیں۔ مختصر یہ کہ سارا گھر پریشان حال تھا۔ دو دن گزر گئے۔ کچھ بھی نہ ہوا۔ میں کئی کے غدا ب میں مبتلا رہا۔ تیسرے روز گاؤں سے چچا آ گئے۔ انہیں شہر میں کوئی کام تھا۔ چچا بڑے رنگین مزاج واقع ہوئے ہیں۔ ان کے آنے سے گھر میں رونق کی ایک لہر دوڑ گئی اور وہ گھنٹن دور ہو گئی۔ چچا سارا دن مجھ سے کہیں ہانکتے رہے۔ جب رات پڑی اور ابی نے اسی

جنوری ۲۰۱۳ء

بنگ پر چچا کا بستر بچھا دیا میں نے ابی سے کہا کہ چچا کا بستر میرے بنگ پر بچھا دیجئے۔ کونے والے بنگ پر میں سوؤں گا۔ ابھی ہم اس بات پر بحث ہی کر رہے تھے کہ چچا آ گئے۔ انہوں نے مجھے ڈانٹا بولے:

”میں ہمیشہ کونے والے بنگ پر سوتا ہوں، مجھے یہاں آرام رہتا ہے۔“ اب میں کیا کہتا چپ ہو رہا۔ آدمی رات کے وقت چچا کے سینے میں درد اٹھا۔ ڈاکٹر کے آنے سے پہلے وہ فوت ہو چکے تھے۔ اگل صبح اسی بنگ پر چچا کی لاش پڑی تھی۔

”آپ کے تابوت دیکھنے سے کتنے دن بعد...؟“ امجد نے پوچھا۔ ”تین دن بعد۔“ سلیم نے جواب دیا ”یہ نقطہ تو بعد میں کھلا کہ مستقبل کی جھلکی جو میں دیکھتا تھا اس میں اس بات کی وضاحت نہیں ہوتی تھی کہ وہ مستقبل قریب کی جھلکی ہے یا بعید کی۔ وہ منظر چند ساعتوں میں رونما ہونے والا ہے، چند دنوں میں، مہینوں میں، سالوں میں یا صدیوں میں۔ صرف یہی پتہ چلا تھا کہ یہ ہونے والا ہے۔ کب ہونے والا ہے؟ اس کا پتہ نہیں چلتا تھا۔“ رشید بولا۔ ”حیرت کی بات ہے!“

سلیم بولا ”حیرت نہیں۔ مصیبت... اگر آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ کے گھر میں کوئی مرنے والا ہے، تو آپ اسی وقت پچاسی لگ جائیں گے چاہے مرنے والا دس سال کے بعد مرے۔ عمر طبی پر پہنچ کر مرے۔“

”یہ تو بڑی تکلیف دہ بات ہوئی۔“ اصغر سی کر نے لگا جیسے اسے بہت کچھ برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ ”پھر؟“ انجانے میں میرے منہ سے نکل گیا۔

”پھر حالات نے اس سے بھی زیادہ خوفناک شکل اختیار کر لی“ یہ کہہ کر سلیم رک گیا۔ سامنے پہاڑوں کی سیاہ دیوار کے ایک جھروکے میں میلا میلا پیلا چاند لٹکا ہوا تھا۔ عجیب سا چاند تھا وہ جیسے اسے چاندنی سے محروم کر د

مسجد کا رخ جاری رکھ۔ ”میں نے سب ذریعہ میں نوٹ کر
رہی میں میں نے دیکھا کہ کچھ لوگ میرے ارد گرد بیٹھے
میں۔ اجنبی لوگ جس طرح آپ بیٹھے تھے۔ ہاں،
بالکل اسی طرح۔ اندھیرے میں پٹی ہوئی چاروں طرف
کالی یونی دیواریں اور صور اسرافیل۔ پھر پھر ایک دم
آذان سنائی دی۔“

اللہ اکبر اللہ اکبر نارائن کی مسجد سے صبح کی آذان
”کوئی۔“ بالکل ایسے ہی بالکل ایسے ہی ”سیم جوش میں
اٹھ بیٹھا۔“ غمزدہ میں اپنی ڈائری، تابوں۔ ”اوہ ہوں۔“
”اس میں سب تفصیلات لکھی ہیں۔ ابھی آتا ہوں ابھی
ایک منٹ۔“ وہ تاریخ اٹھا کر اندر چلا گیا۔ ہم حیرت سے
یوں ایک دوسرے کا منہ تک رہے تھے جیسے پتھر کے بنے
ہوئے ہوں۔ چہرے خوف سے گھڑے ہوئے تھے۔
دفعہ شہید شہید کو شش کر کے اٹھا اور اپنے کمرے کی
طرف بھاگا۔ پھر گویا وہ طلسم ٹوٹ گیا۔

سب رشید کے پیچھے کمرے میں داخل ہوئے، ہم نے
جلدی جلدی اپنی چیزیں تھیلوں میں ڈالیں اور تھپے اٹھ کر
جیب کے ڈے کی طرف بھاگے۔ ”چلو چلو“ ہم نے جیب
والے سے کہا۔

وہ بولا: ”ابھی اور سواریاں لینی ہیں صاحب!“

دور سڑک پر ایک سایہ ہماری طرف بھاگتا ہوا آ رہا
تھا۔ ”رک جاؤ رک جاؤ۔“ وہ ہاتھ میں ایک کتاب سی
لہر رہا تھا۔ ”رک جاؤ رک جاؤ۔“ جیب کاغذ کی طرف
لوڑھکتی ہوئی جاری تھی۔ رشید کی پچھلی ہوئی آواز چائے
جاری تھی۔ ”ڈائریور جلدی اور جلدی“

شاید اسے بھی خوف تھا کہ اللہ نے مستقل پر جو پردہ
ڈال رکھا ہے۔ کہیں وہ اٹھ نہ جائے۔ واقعی جو ہوتا ہے
اسے پہلے ہی جان لینا کتنا تکلیف دہ ہے۔



آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق

اور اب تک آپ
کو اپنی صد حیتوں
کے اظہار کا موقع
نہیں مل سکا ہے تو
روحانی ڈائجسٹ
کے لیے قلم
اٹھائیے۔ یہ
خیال رہے کہ
موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس
کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم
اور سال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل
کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون
کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط
جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کہ
اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں
واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر
زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک ستوارنا ادارہ
ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

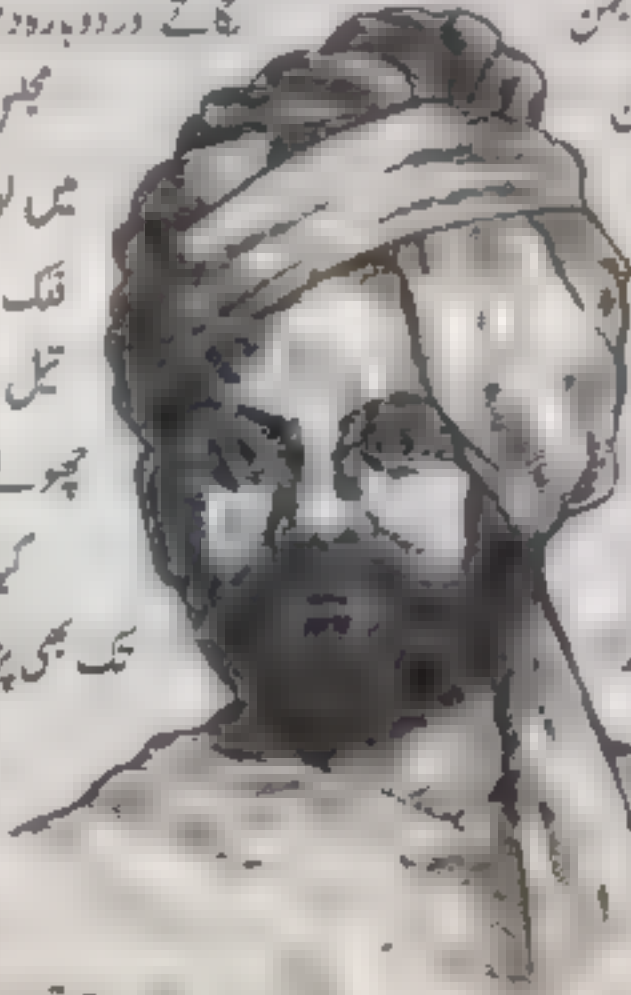
روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی



امر قمر کا ایک درویش

مرستہ، حسب مند و مانجی، سٹ رتی تو حافظ نور شاہ خلی
کوٹ اور خانی کک پٹری میں پائیں پھیلا کر اللہ ابر کا خرو
مگاتے در دو ہارودھ اور حد تسبیح کا ورد شروع ہو جاتا۔
مجلس احرار اور مسلم لیگ کے جلسوں
میں لوگ گلے پھاڑ پھاڑ کر اسلام کے
فلک شکاف نعرے لگاتے اور ڈٹ کر
تیل کے اقیے والے پھورے اور تان
چھولے کھاتے۔



مرستہ ہاں دروازے سے باہر نکل کر جب آپ
نی جاتے تو سونے کی چادر ڈال کے مزار کے پہلو میں
تالے لگاتے۔ پہلے عبور کر کے سامنے انجمن

پارک کا ریل میدان آتا ہے۔ یہ میدان
ریوے کے اونچے پل کی ڈھلان کے
ساتھ ملتا ہے۔ ن ڈھانوں پر سڑک
کے ساتھ ساتھ ہوئے کا جنگل لگا ہوا ہے
جس پر یوٹیلٹس کے گھنے درختوں کا سایہ
پیدا ہو ہے۔ کونے میں ایک چھوٹی سی
مسجد ہو رتی تھی۔ پاس ہی ایک کنواں اور
ایک آٹھانہ بھی تھا۔ انجمن پارک

کیا مجال جو گھسی گھسے گلے میں خراش
تک بھی پڑتی۔

دل بھیجی نے کوئی سرکس
امر قمر آتا تو انجمن پارک کے
میدان میں آکر اترتا۔ تب تو
قتیں تن جاتیں، پھولداریاں لگ

جاتیں۔ خار دار جنگلوں کی دوسری طرف زنجیروں سے
بندھے ہوئے قوی اجڑے شیر گھاس کے ڈھیروں کے پاس
جھولتے نظر آتے۔ بچروں میں
بندھن رتی بندروں کی خوشو کی

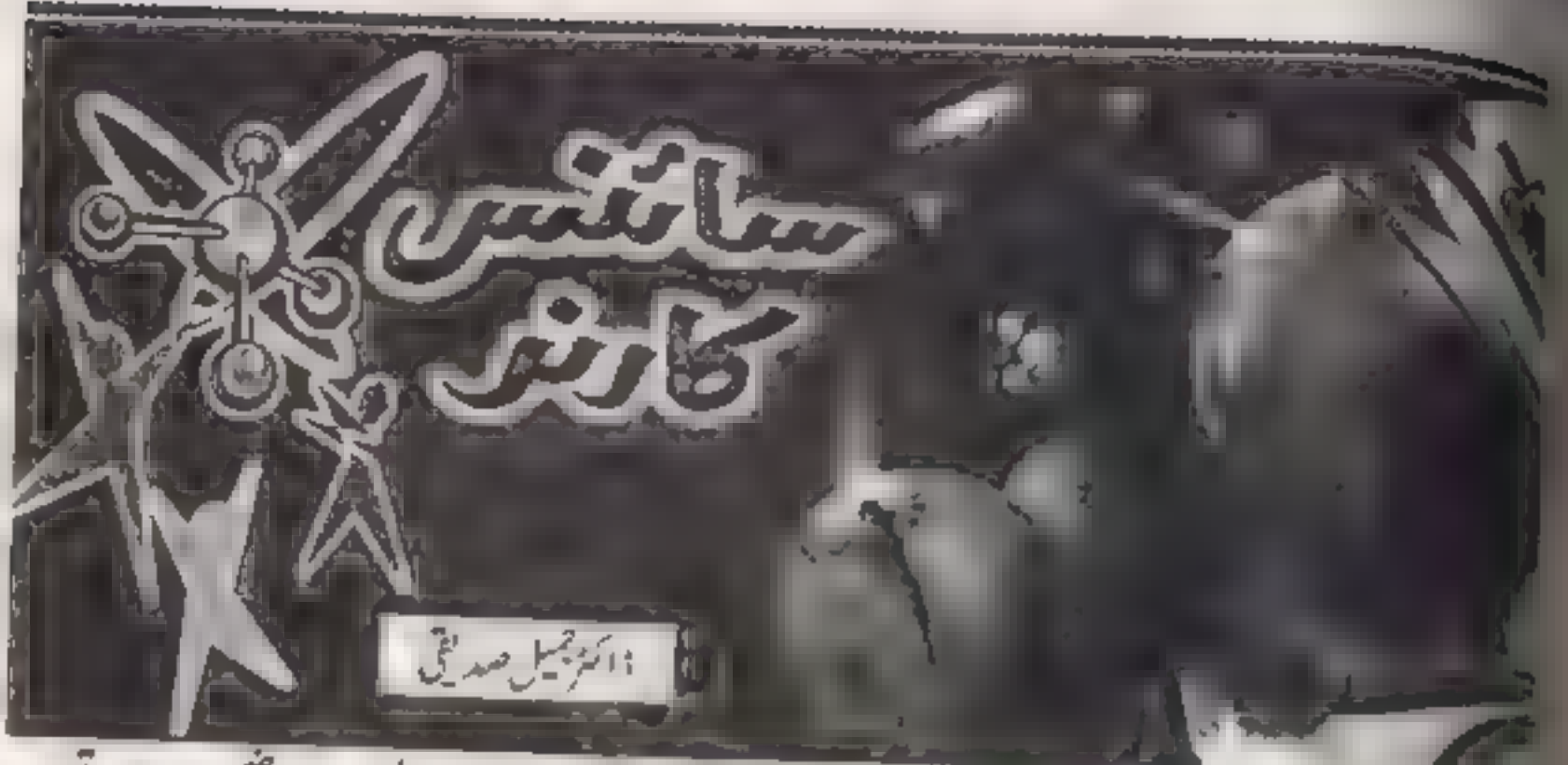
کانچ کے معرکہ آرا کرکٹ میچ ہوا کرتے تھے تو مجلس
احرار مسلم لیگ اور نیلی پوشوں کے ہنگامہ پرور جیسے بھی تو
ہوتے تھے۔ کرکٹ میچوں میں
ایک اے او کانچ کے دیہات کے

آوازیں آتیں کبھی کبھی کسی بوڑھے شیر کی نحیف سی
”ہائیں ہائیں“ بھی سنائی دے جاتی۔ سرکس کے ملازمین
میدان میں ادھر ادھر میٹھیں گاڑنے اور جانوروں کو چارہ

استاد حافظ نور شاہ جب زمین پر چڑھ کر بیٹھ جاتے اور
تسبیح کا ورد کرتے ہوئے دعا پڑھ کر مروت حسین شاہ پر
بولنگ کرتے ہوئے دور سے پھونک مارا



جنوری ۱۳۸۷ء



سائنس کا راز

۱۱ اکتوبر ۲۰۱۳ء

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کر دیں۔

سائنس کا راز Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی

Q: زمین کے اندر تیل کہاں سے آتا ہے ؟

(محمد شہیار علی۔ کراچی)

A: زمین کے نیچے جگہ جگہ تیل کے بڑے بڑے ذخیرے درجستہ ہیں۔ بعض وقت ہمیں یہ سوچ کر حیرت ہوتی ہے



کہ یہ تیل کیسے بنا اور کہاں سے آیا۔ جس قسم انہوں نے بتایا ہے کہ یہ تیل لاکھوں سال کی عرصہ کی تبدیلی سے بنا ہے اور اس کے بنانے میں ننھے ننھے سمندری کیڑوں نے حصہ لیا ہے۔ جب یہ سمندری نباتات مر گئے تو سمندر کی قہر کی مٹی نے انہیں ڈھک لیا۔ ان کا تیل بھل رہا مگر ان کے جسم میں جو چربی تھی وہ تیل بن کر تبدیل ہو گئی۔ جوں جوں زمانہ گزر رہا گیا سمندر کی قہر کی مٹی سخت ہوتی گئی۔

اس سخت مٹی کے دباؤ سے تیل ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں زمین بھر رہی تھی اور پھر وہاں سے ہوتا ہوا ایسی جگہ پہنچا جہاں پھر اسے سخت مٹی نے روک لیا۔ اس جگہ یہ تیل جمع ہو گیا اور سردیوں میں گلیں کا ذخیرہ بن گیا۔ تیل کے اس ذخیرے کو تلاش کرنے کے لیے سائنسی آلات کی مدد لینی پڑتی ہے۔ یہ آگے زمین کے نیچے کافی گہرائی میں ہوتے ہیں اس لیے زمین کی سطح سے نکل نہیں آ سکتے۔ بڑی چھان بین کے بعد یہ پتہ لگایا جاتا ہے کہ کس جگہ سے تیل نکل سکتا ہے، اور پھر وہاں تیل نکالنے کے ٹائمر لگوا دیے جاتے ہیں۔ اگر اندازہ درست نہ ہو تو سخت اور آنت ضائع ہو جاتی ہے۔

Q: پانی کے بعض ہتھے بیماریاں دور کرنے اور صحت بخش خصوصیات کے حامل کیوں ہوتے ہیں ؟

(ناصر شاہ۔ کوئٹہ)

A: پانی میں اس زمین کا بھی پھونپھون چھوڑا ہوا آنت جس سے وہاں صحت مند رہتا ہے۔ آپ نے وہاں کو یہ سنا ہوگا

رکی رکی

جب کوئی انسان جسمانی دکھ یا تکلیف میں مبتلا ہو، وہ اس کا پاپریشان ہو تو ایسے موقع پر اسے تسلی دینے، شفقت اور خلوص کے ساتھ اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھنے سے اسے حوصلہ اور سکون ملتا ہے۔ یہی عمل کو آپ رکی بھی کہہ سکتے ہیں۔ رکی تو انسانی ذہن کو آرام بخشتی ہے۔ ایک منتشر ذہن جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی سطح پر مختلف امراض کی وجہ بنتا ہے۔ رکی تو انسانی ذہن کو سکون بخشتی ہے بہت مفید بتائی جاتی ہے۔ اگر انسان کا ذہن پر سکون نہ ہو تو وہ مختلف ذہنی و جسمانی امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس سے تحفظ کے لیے رکی کی مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ میڈیکل سائنس اس بات کو ثابت کر چکی ہے کہ 70 سے 80 فیصد عوارض ذہنی دباؤ اور تشویش کے باعث واقع ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا دماغ پر سکون ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ذہنی طور پر اس حد تک بہتر ہیں کہ رکی سیشن کے دوران آپ جلد ہی سو جاتے ہیں، جس وقت ذہن اس حالت میں ہو اس وقت رکی کا بہاؤ بہت مؤثر رہتا ہے اور مریض جلد اس کا اثر قبول کرتا ہے جو تکلیف دور کرنے میں بہت مددگار ہوتا ہے۔

رکی طریقہ علاج کے بارے میں بعض لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ کیا یہ محفوظ طریقہ علاج ہے....؟ اس بارے میں ماہرین کا کہنا ہے کہ رکی باطل محفوظ طریقہ علاج ہے اور اسے کسی بھی دور سے طریقہ علاج کے ساتھ جاری رکھا جاسکتا ہے۔ مشق

طور پر یوگیشتی، ایکو پنچر، ایو پریش، ہو میو شیتی وغیرہ رکی تو انسانی کے ذریعے چند جسمانی فوائد درج ذیل ہیں۔
..... جسم کے مدافعتی نظام کو توانا کرتی ہے۔
..... درد اور مختلف تکلیف کو دور کرتی ہے۔
..... خند لانے اور نظام ہضم کی بہتری میں مدد دہکتی ہے۔
..... اس کے ذریعے تفکرات اور احساسی کمزوری دور ہوتی ہے۔ سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی نزلہ، بخار، بخار اور گلے کی تکلیف رونے لگتی ہیں۔ رکی کی یہ مشق امراض میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: مریض کو پرسکون حالت میں کر لی پر بٹھائیے۔ لباس دھید، سہارہ آرام دہ ہو۔ اب مریض کے چہرے پر ہاتھ اس طرح رکھیں کہ دائیں اور بائیں انگوٹھے دھیں اور بائیں آنکھوں پر ہوں۔ انگلیاں پیشانی، چھوڑی ہوں اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں ٹھوڑی کو مس کر رہی ہوں۔ ناک بھی ہوئی ہو، تاکہ سانس لینے میں دشواری نہ ہو۔ اس حالت میں پانچ سے چھ منٹ قیام کریں۔ آرام دہ حالت میں آجائیں۔ اس مشق کو دو سے تین مرتبہ دہرائیں۔

فوائد: سر کے اگلے حصہ کے درد، آنکھوں کی تکلیف سائینوسائٹس Sinusitis، پچھونٹری اور پائیل کلینڈ۔ عوارض، نزلہ، زکام، بخار، سردی اور ہر قسم کی الرجی ختم اور تناؤ میں یہ مشق مفید ہے۔



سوائی توانائی آپ کے لیے کتنی ضروری ہے

آج زندگی کے جو تقاضے ہیں ان کو پورا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی توانائی فضولیات پر ہرگز منسوج نہ کریں۔

ہوا خوری

میں اپنے ایک دوست سے باتیں کر رہا تھا بہت ہی کامل قسم کا ہے وہ ورزش سے دور بھاگتا ہے۔ میں نے اس

توانائی۔ انسانی جسم کی نہایت اہم ضرورت ہے۔

اس کام کاج کے بعد اس میں کمی آجاتی ہے۔ اس سے آج دنیا بھر میں کروڑوں افراد تھکاوٹ،

اور ان کام سانس کا

اور ان جتنی بیماریوں

سبب بنتے ہیں۔ غصہ

بھر کا کام کاج سے

بہت بوجھتی ہے لیکن

ان توجہ سے کھوئی

ان کو واپس حاصل

کر سکتے ہیں۔

دوست ہے کہ آپ کو

ایسا نہیں کر سکتے

یہ ہے کہ آپ ایسا

یاد رکھیں کہ

تھک کر رہتے ہیں۔

گھر والے، آپ کے دوست، آپ کے

دست والے آپ کے کائنات، حتیٰ کہ آپ کے

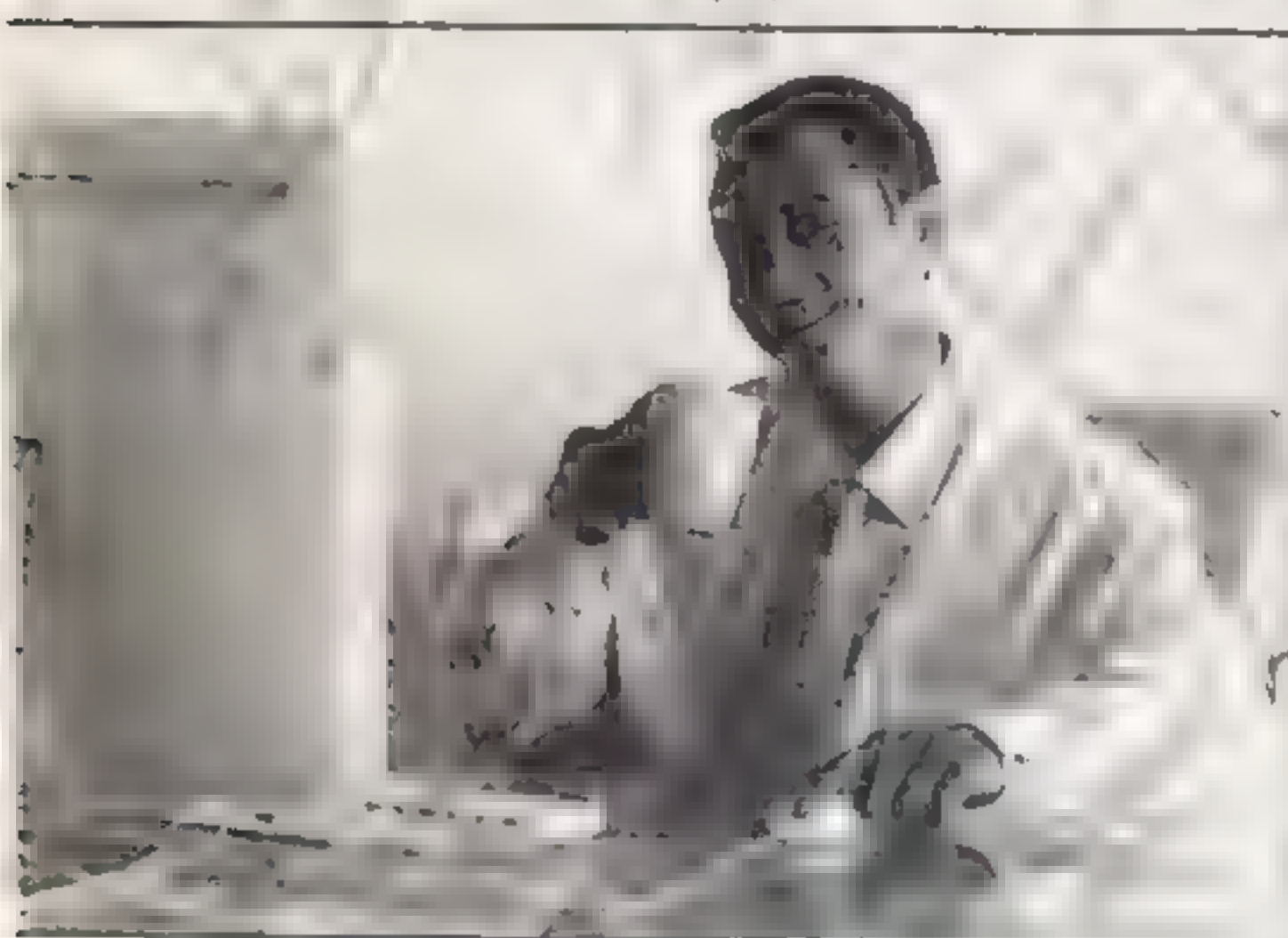
میں۔ آج زندگی کے جو

سوائی توانائی پورا کرنے کے

تھک کر رہتے ہیں۔

تھک کر رہتے ہیں۔

تھک کر رہتے ہیں۔



سے کہا کہ وہ صرف مین گیٹ تک جائے اس نے ایسا کیا پھر

میں نے اندر سے زور سے کہا اب زور سے سانس لے۔

اس نے ایسا ہی کیا اور جب واپس لوٹا تو اس نے

اعتراف کیا کہ اس کے اندر

توانائی آئی ہے۔ کبھی ماحول میں

محسن کا احساس ہو تو کمرے سے باہر نکلیں اور دس منٹ

تک سانس لیں۔

آپ کو تازگی اور توانائی کا احساس ہو گا۔

زبیر الدین

سردیوں میں جلد ایک اور بیماری کا عموماً شکار ہوتی ہے اور وہ ہے ایگزیریا۔۔۔ ابتداء میں جلد کی سطح سرخ ہوتی ہے اور پھر خشک ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد یہ کھردری ہو کر پھٹنے لگتی ہے۔ اس سلسلے میں آزمودہ نسخے مندرجہ ذیل ہیں۔ ایک عدد اخروٹ لے کر اسے گرائنڈ کر کے پیسٹ کی طرح بنالیں۔ اس کے بعد اس میں تیل کشید کریں اور روزانہ متاثرہ جگہ پر دو چار مرتبہ لگائیں۔ ایک خشک ناریل لے کر چمچے کی مدد سے پکڑ کر اسے



دو ٹمبل اسپون دہی اور زیتون کا تیل لے کر مکس کریں اور پھر اس میں چند قطرے گلاب کے ڈال کر ایک مرتبہ پھر اچھی طرح مکس کر لیں اور غسل سے قبل اسے پورے جسم پر لگائیں۔ گرم پانی سے غسل کم سے کم کریں اور یہی بات صابن کے لیے بھی کہی جائے گی۔ گولی کی شکل میں وٹامن اے استعمال کریں اور روزانہ کم سے کم ایک ٹھنڈ دھوپ میں گزاریں۔ پہلے کوئی سوئی کپڑا پہنیں پھر گرم لباس۔ یہ عارضہ گرمی کے آتے ہی خود بہ خود ختم ہو جاتا ہے کیونکہ پسینہ کا

اُگ کے اوپر تھامے رکھیں۔ جب اس کے چھلکے جل کر سیاہ ہونے لگیں تب اسے کسی ٹن پائٹ میں رکھ کر فوراً کسی چیز سے ڈھک دیں۔ جب آپ ڈھکن کو چند سیکنڈ کے بعد اٹھائیں گی تو اس پر آپ کو تیل کی ایک تہہ جمی ہوئی نظر آئے گی۔ یہ تیل خارش کے لئے مفید ہے۔ سردیوں میں خارش کی بھی شکایت عام ہوتی ہے۔ اس کے لیے ایک ٹمبل اسپون صندل کا تیل لیں اور اسے ہم وزن ناریل کے تیل میں مکس کر کے خارش والی جگہ پر لگایا جائے تو آرام جاتا ہے۔ ایک اور خارش ہوتی ہے جو صرف سردیوں میں ہی ہوتی ہے۔ اسی لیے اسے دیراچنگ کہا جاتا ہے۔۔۔ جب جلد زیادہ خشک ہو جائے تو ایسا ہوتا ہے۔ اس کی روک تھام میں زیادہ گرم کپڑوں، گرم ٹوپی کا استعمال، گرم سے نہانا، دھوپ میں کم ٹکنا، پسینہ خارج نہ ہونا، صابن زیادہ استعمال، خوشبو کا زیادہ استعمال اور غیر متوازن غذا۔ اس سے ہاتھ اور پاؤں زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

اخراج جلد کو نرم اور نرم کر دیتا ہے۔ اگر سردیوں میں پاؤں کے تلوے کی کھال سخت ہو کر پھٹنے لگے تو نہاتے وقت اسے صابن سے پانی سے رگڑ کر دھوئیں اور جھاواں بھی استعمال کریں۔ غسل کرنے کے بعد پاؤں کو اچھی طرح خشک کریں خاص کر انگلیوں کے درمیان فنی کو۔ کھال اور جلد کو گرم رکھنے کے لیے زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں۔ اس عمل سے خون کی گردش میں بھی اضافہ ہو گا۔ ہر دوسرے دن پاؤں کو غسل دیں یعنی ان کو گرم اور صابن سے پانی سے دھوئیں۔ خشک کریں اور پانچ منٹ تک مساج کریں اور پھر گرم موزے پہنیں۔ تلوؤں کو پھٹنے سے بچانے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کے ہونٹ پھٹنے لگے ہیں تو یہ نسخہ استعمال کریں۔ گلاب کا ایک پھول لے کر اس کے بتوں کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی دودھ کی ملائی مکس کریں اور رات کو سونے سے قبل اس مکچر کو

بقیہ: صفحہ 162 پر ملاحظہ کیجیے

اس مسئلہ پر قابو پانے کے لیے غسل کرنے سے قبل

کوشش کریں کہ آپ جو غذا لے رہے ہیں وہ نہ تو زیادہ چکنائی کی حامل ہو اور نہ ثقیل کہ آپ کے معدے کو ہضم کرنے میں مشکلات کا سامنا ہو۔

ہر شخص جانتا ہے کہ صحت اللہ کی سب سے بڑی نعمت ہے لیکن اس نعمت کی قدر کرنے کے بارے میں ہم میں سے بہت سارے لوگ غفلت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہمیں اپنی صحت کے بارے میں جس قدر حساس ہونا چاہیے وہ ہمارے رویوں سے نظر نہیں آتا۔

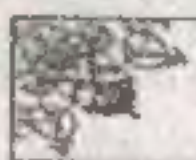
صحت ہے تو سب کی چیز ہے

جب کبھی بیمار پڑے ہوں تو آپ

اور بسن کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں تو آپ پچاس فیصد سرطان کے خطرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سبزیوں میں بعض ایسے اینزائم موجود ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف مدافعت بڑھاتے ہیں۔

کو اندازہ ہوا ہو گا کہ بیماری میں سب کچھ بے معنی سا لگنے لگتا ہے۔ کوئی چیز دل کو اچھی نہیں لگتی۔ آدمی دوسروں سے تو کیا خود سے بیزار ہونے لگتا ہے۔ اس کا مطلب سوائے اس کے اور کیا ہو سکتا ہے کہ ہماری زندگی کی ساری

وقت پر کھانے کی عادت ڈالیں



انعم عمران



دلہنیاں، ساری رعنائیاں اور زندگی کی ساری خوشیاں ہماری

اکثر لوگ وقت پر کھانا نہ کھانے کی وجہ سے بھی صحت کے کئی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بوسن یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق السر، بھوک کا نہ لگنا، بد ہضمی، جسم میں درد اور معدے کے دیگر کئی مسائل کا تعلق وقت پر کھانا نہ

صحت ہی کے دم سے قائم ہیں، پھر بھی اگر ہم اپنی صحت کا خیال نہیں کرتے تو یقیناً اس پر جتنا بھی افسوس کیا جائے کم ہے۔ آج ہم آپ کو چند بظاہر معمولی لیکن انتہائی اہم باتیں بتائیں گے جن کا خیال رکھنے سے ہم صحت کے بہت مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

ادرک اور پیاز

کھانے سے دیکھا گیا ہے۔ اسٹی میں ایسے لوگوں کو ان امراض کا زیادہ شکار دیکھا گیا ہے جو اپنی مصروف ترین

ماہرین صحت کا اس بات سے اتفاق ہے کہ ادرک، پیاز، بسن اور اسی طرح دیگر سبزیاں باقاعدہ کھانے سے سرطان کے امکانات کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔ برطانیہ میں کی گئی ایک حالیہ ریسرچ میں ماہرین نے یہ اسٹیڈی ہے کہ اگر آپ کھانوں میں ادرک، پیاز



100 101 102

WWW.DOLET.COM

ہو چکے ہوتے ہوئے کچھ نہ کچھ کھانے کی عادت
اور چکنائی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

دھیان نہیں دیتیں۔ یعنی انہیں اس بات کی
پرواہ نہیں ہوتی۔

..... بہت سے لوگوں میں موٹاپا وراثت کے طور پر
نقل ہوتا ہے۔ یعنی ان کے والدین موٹے
تھے اسی لیے وہ بھی موٹے ہو گئے۔

..... بہت

وزن جسم اور خوراک

کامیاب کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ بھوکے
رہنا شروع کر دیں بلکہ متوازن اور توانائی سے
بھرپور غذا کا استعمال کیجیے۔

جسم کے متوازن شیپ کا مطلب ہے کہ جسم کا
قد اور عمر کی مناسبت سے بالکل درست ہو۔

یہ جسم نہ تو بہت موٹا ہوتا ہے اور نہ بہت دہلا۔ دہلا
جسم کو بگاڑتا ہے۔ بہت سی خواتین یہ سمجھتی ہیں
کہ موٹے کا مطلب دہلا ہونا ہے۔ یہ غلط ہے۔ یاد رکھیں

موٹاپا اور دہلا پن یہ دونوں ہی
بیماریوں کی جڑ ہیں۔

موٹاپے سے شوگر، پتھری، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی
بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

موٹے جسم کا مطلب یہ ہوا کہ دل کو معمولی سے
کام کرنا پڑ رہا ہے۔ اس پر کام کا اضافی بوجھ پڑ گیا ہے۔
صحت مند دل کی صحت کے لئے خطرناک ہے۔

موٹاپے کی وجوہات

موٹاپا کسی بھی مرد اور عورت کو عمر کے
بڑھنے میں ہو سکتا ہے۔

بہت سے لوگوں میں

شوق ہوتا ہے۔ وہ

کھاتے جاتے ہیں اور اس

سبب وہ ذہنی سکون محسوس

کرتے ہیں۔

کچھ خواتین دن بھر کچھ نہ کچھ چباتی رہتی

والے بڑھتے ہوئے وزن کی طرف کوئی

سے گھرانوں میں روغنی کھانوں کا رواج ہوتا ہے۔ اس
لئے گھر کے افراد موٹے
ہوتے چلے ہیں۔



فہم سعید



..... جسمانی محنت نہ کرتے رہنے سے بھی موٹاپا بڑھتا
چلا جاتا ہے۔ بہت سی خواتین صرف کھائے چلی جاتی ہیں
اور جسمانی محنت یا ورزش کے قریب نہیں جاتیں اور اس
طرح موٹی ہو جاتی ہیں۔



بقیہ: سرد موسم اور جلد کی حفاظت

.... ہر ہفتے اپنے جسم اور وزن کی پیمائش کریں۔ آپ کے علم میں ہونا چاہیے کہ آپ کا وزن کم ہو رہا ہے یا بڑھ رہا ہے۔ یہ پیمائش یا وزن صبح کے وقت کیا جائے۔

.... کھانا بناتے وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا بہت بُری عادت ہے۔ اس طرح بے شمار چکنائی اور کیلوریوں ہی کھا لیتے ہیں لہذا صبح وقت پر صرف دسترخوان ہی پر کھانا کھائیں۔

.... ڈائٹنگ کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔ ڈائٹنگ کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھوکا رہنا شروع کر دیں۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ متوازن اور توانائی سے بھرپور غذا استعمال کریں اور ایسی غذا جو آسانی سے ہضم ہو سکے۔

.... آپ دن بھر میں تین سے چار چمچ چینی اور میس سے بچیں گرم گھی استعمال کر سکتی ہیں۔ لیکن تلی ہوئی چیزوں کے قریب بھی نہ جائیں۔ ایک چمچ تیل میں 45 کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔

.... جس وقت آپ ڈائٹنگ پر ہوں اس وقت پروٹین آپ کے جسم کی حفاظت کرتا ہے اور اس موقع کے لیے انڈے، مچھلی، چکن، گردے، سبزیاں، پھل، دالیں، دودھ اور دسی وغیرہ بہترین غذا ہیں۔

.... بغیر بالائی کا دودھ پیا کریں اور اس دودھ کی دہی استعمال کریں۔

.... ان دنوں میں سافٹ ڈرنک سے پرہیز کریں۔ یاد رکھیں کہ ایک سافٹ ڈرنک میں 80 سے 90 کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔

.... اوجھورا کھانا نہ کھائیں۔ اس سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ وقت پر جو کچھ بتایا گیا ہے وہ پیٹ بھر کر کھائیں۔ آپ کا وزن کم ہوتا چلا جائے گا۔

ہوٹوں پر لگائیں۔ اس سے ہونٹ نرم اور خوبصورت رہیں گے۔ سردیوں میں منہ کے اطراف بھی جلد کے خشک ہونے اور پھٹنے کی شکایت عام ہوتی ہے۔ اس مسئلہ کا حل وہ منہ کی گولیاں ہیں۔ ہاتھوں کو کھٹنے پھٹنے سے بچانے کے لیے باہر نکلتے وقت گرم دستانے جبکہ گھریلو کام کرتے وقت ربر کے دستانے استعمال کریں۔ ہر رات سوئے سے قبل لیموں کا رس، گلیسرین، عرق گلاب اور کولون، ہم وزن لے کر مکس کریں اور ہاتھوں پر لگائیں۔ گھریلو کام سے فارغ ہو کر ہاتھوں پر گلیسرین لگائیں اور شر ہاتھوں پر رگزیں۔ ایک دو منٹ کے بعد ہاتھ دھوئیں۔ اس سے ہاتھ نرم ملائم رہیں گے۔ سردیوں میں بالوں کی اچھی خاصی شامت آ جاتی ہے۔ یہ خشک ہو کر کمزور اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالوں کو چمکدار اور صحت مند رکھنے کے لیے تھوڑا سا ناریل کا تیل لیں، بالوں کو دھوئیں۔ اس سے بالوں کی جڑیں تھک کر رہیں اور ہر حصے کو انہی کی مدد سے تیل کے ذریعے تر کر دیں۔ یہ تیل تب تک کریں جب تک بالی نوک سے لے کر جڑ تک اچھی طرح تیل سے گیلے نہ ہو جائیں۔ ب گرم تولیہ سر پر لپیٹ لیں تاکہ کھوپڑی دیر تک گرم رہے۔ آدھا گھنٹہ کے بعد بالوں میں تیل جذب ہو چکا ہو گا، انہیں شام کاٹی سے دھو لیں۔ سرد ہواؤں سے جلد کو محفوظ رکھنے کے لیے سوکچر ایڈوائزیشن کا استعمال کریں۔ ہونٹوں پر گریٹ کر لگائیں۔ لپ اسٹک شوٹ رنگوں میں ہوں۔ زرد اور بکے رنگ آپ کو کمزور اور بیمار ظاہر کریں گے۔ ان پر لپ اسٹک گلوں یا تھوڑی سی ویسلین لگائیں تاکہ یہ نرم رہیں۔ متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں تاکہ سردیوں میں جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہو رہا ہے۔

